

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет

А.Л. Церковский,  
В.П. Дуброва

# **Психологические основы профессиональной деятельности врача**

**Курс лекций**

Рекомендовано Учебно-методическим объединением по медицинскому образованию Республики Беларусь в качестве пособия для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по специальности 1-790101 «Лечебное дело»

Библиотека ВГМУ



Витебск, 2007

УДК 159.9:614.254(042.3/.4)\*

ББК 88.48я7

Ц 44

*Серия программ и учебников «Психология в медицине»  
основана в 1999 году в Витебском государственном  
медицинском университете.*

Рецензенты:

Кирпиченко А.А. – профессор, доктор медицинских наук,  
заведующий кафедрой психиатрии и наркологии  
Витебского государственного медицинского университета,  
Заслуженный деятель науки РБ

Богомаз С.Л. – доцент, кандидат психологических наук,  
заведующий кафедрой психологии и коррекционной  
работы Витебского государственного университета

Церковский А.Л.

Ц 44 Психологические основы профессиональной деятельности врача.

Курс лекций: / А.Л. Церковский, В.П. Дуброва

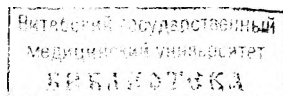
– Витебск, ВГМУ, 2007. – 365 с.

ISBN 978-985-466-242-8

Авторы пособия ставят своей целью сформировать у студента-медика представления о человеке как о высшей ценности и на этой основе ценностного отношения к пациенту, его родственникам, своим коллегам, к личности любого другого человека вообще. В качестве методологической основы используется системная концепция психики и общей психологии. Тематика лекций охватывает вопросы общей, возрастной и социальной психологии. Использование в лекционном материале примеров из врачебной практики вооружает студентов конкретными знаниями в области практических навыков терапевтического взаимодействия. Пособие адресовано студентам медицинских вузов.

УДК 159.9:614.254(042.3/.4)

ББК 88.48я 7



© Церковский А.Л., Дуброва В.П., 2007

© УО Витебский государственный  
медицинский университет, 2007

ISBN 978-985-466-242-8

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
<b>Глава I. Психология в медицине.....</b>	<b>9</b>
Лекция 1. Значение психологии в подготовке врача.....	9
<b>Глава II. Психика как система самоуправления .....</b>	<b>23</b>
Лекция 2. Психология как наука о человеке .....	23
Лекция 3. Методологические принципы и направления современной психологии .....	47
Лекция 4. Единство сознания и бессознательного .....	63
<b>Глава III. Системные элементы психики .....</b>	<b>84</b>
Лекция 5. Потребности и мотивы .....	84
Лекция 6. Внимание и память .....	104
Лекция 7. Чувственное познание мира .....	123
Лекция 8. Мышление и воображение .....	152
Лекция 9. Эмоции человека .....	172
Лекция 10. Психология личности .....	191
Лекция 11. Индивидуально-психологические особенности личности: темперамент, характер, способности .....	217
<b>Глава IV. Психологические основы доверительного общения .....</b>	<b>248</b>
Лекция 12. Психология общения .....	248
Лекция 13. Конфликты в медицинской деятельности Механизмы психологической защиты .....	273
Лекция 14. Психология групп .....	296
<b>Глава V. Психология юношеского возраста .....</b>	<b>317</b>
Лекция 15. Психологическая характеристика студентов .....	317
<b>Глава VI. Психология и терапия семейных отношений .....</b>	<b>336</b>
Лекция 16. Системная семейная психология и психотерапия .....	336
Список использованной литературы.....	360

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Лечить болезнь — наука.*

*Лечить больного — искусство.*

*XXI век — век врачебного искусства.*

XXI век знаменуется очень тесным взаимодействием психологии и медицины. В связи с этим психологическая подготовка становится одним из наиболее быстро развивающихся и привлекающих к себе внимание аспектов медицинского образования. (ВОЗ, 1993).

В основе клинической компетентности врача должна лежать социально-психологическая культура — умение общаться с пациентом, его родственниками, коллегами, администрацией.

Исследования показали, что имеются существенные взаимосвязи между многими аспектами интерперсональных навыков врачей-клиницистов, с одной стороны, и степенью удовлетворенности и мотивацией пациентов — с другой (Thomson et. al., 1990). Плохие коммуникации со стороны врача являются главным фактором, ведущим к неудовлетворенности пациента и его родственников проводимым лечением, ведут к несчастным случаям и последующему судебному разбирательству (Vincent, 1992).

Изучение студентами-медиками основ общей, возрастной и социальной психологии, медицинской психологии в дальнейшем могут оказать влияние на стоимость лечения и эффективность использования ресурсов в здравоохранении, открывая возможность для более точной диагностики и более полного согласия пациента следовать лечебным планам.

Психологизация медицинских знаний может помочь врачу более эффективно справляться с необходимостью выработать адекватный план лечения и передать его пациенту в имеющийся для этого промежуток времени, предупредить ненужные назначения лекарств, которые либо ошибочно предписаны, либо неправильно использованы пациентами (Kaplan, 1989; Sandler, 1980). Психологическая некомпетентность врача влечет за собой негативные последствия для медицинских, психосоциальных и экономических аспектов здравоохранения.

В настоящее время формирование коммуникативной компетентности медицинского специалиста пока еще не рассматривается в полной мере как одна из важнейших составных частей в профессиональной подготовке врача. Это порождает *социальные и психологические проблемы* в самой системе здравоохранения.

1. В настоящее время в медицине активно внедряется новая модель отношений, основанная на этической *доктрине «информированного согласия»* и ориентированная (К. Роджерс) на *«клиент-центрированный подход»* (субъект — субъектное взаимодействие). Эта модель сталкивается с противоположной традицией — «нозоцен-



трической» (от лат. *posos* — болезнь), укоренившейся в структуре образования студентов-медиков и системе здравоохранения. В ее основе лежит субъект-объектное взаимодействие. В центре внимания врача оказывается болезнь.

В рамках клиент-центрированного подхода, человек, обратившийся за профессиональной медицинской помощью, становится активным участником (соучастником, субъектом) терапевтического процесса. Врач должен быть «на уровне» клиента, должен быть готов к сотрудничеству, в частности, к коммуникации «на равных». Терапевтический альянс в диаде «врач — пациент», основанный на доверии, является важнейшим фактором, определяющим успех терапии, вне зависимости от ее ориентации.

В настоящее время отношения между врачом и пациентом носят патерналистский характер — характер «субъект — объектных» отношений. Подобный характер отношений может быть обусловлен несколькими причинами:

а) врач зачастую не придает особой роли общению с пациентом в терапевтическом процессе и не утруждает себя тщательной подготовкой и организацией коммуникативного пространства и общения;

б) врач не всегда умеет так взаимодействовать с самим собой, чтобы опираться на свои потенциальные возможности;

в) в своих действиях по отношению к пациенту врач руководствуется представлениями о пациенте как пассивном исполнителе распоряжений врача, как объекте не компетентном, не автономном, не имеющем потенциалов медицинского самообразования.

2. По мнению ряда специалистов, девять из десяти американцев «не доживают свой век», на абсолютном первом месте в мире находятся заболевания, которые можно квалифицировать как *заболевания «образа жизни»*.

Привычное разделение между «органическими» и «функциональными» заболеваниями в настоящее время все больше подвергается сомнению. Медицинские специалисты начали понимать, что болезни часто возникают на почве множественных этиологических факторов.

Подобные взгляды на причины возникновения болезней вызывают особый интерес к той роли, которую могут играть в этой связи психологические и социальные факторы.

Практическая медицина начинает расширять свое поле зрения: пациент больше не является лишь носителем какого-то заболевшего органа, его необходимо рассматривать и лечить как человека в целом, поскольку «болезнь является следствием неправильного развития отношений между индивидуумом и социальными структурами, в которые он включен» (Б. Любан-Плоцца, 1994).

Современная медицина склонна к абсолютизации соматической сферы в ущерб психосоциальной (Н.Г. Устинова, 1997), и медицин-

ская модель болезни, высоко адекватная клинической парадигме здоровья, нередко искажает закономерности социальной этиологии основного объема существующей в обществе патологии. Социально-психологический же подход к здоровью по своему теоретическому содержанию наиболее адекватен *саноцентрической парадигме современной медицины*, приходящей на смену *патоцентрической парадигме* (И.Н. Гурвич, 1997). «Качество» медицинских услуг, адекватное лечение без глубокой проработки социально-психологической категории вряд ли возможно (важны оба акцента: «образ жизни» и «образ жизни»).

3. *Семья*, как и другое ближайшее окружение, обычно дает человеку то количество тепла, внимания и любви, которое ему необходимо. Здесь его любят безгранично, безусловно и принимают таким, какой он есть.

Именно поэтому ряд специалистов полагают, что население планеты адекватнее считать «по семьям», а одиноких учитывать «как неполную семью». Вклад семьи в здоровье и жизнь человека переоценить трудно, и в связи с этим, как доказывает мировая статистика, 26% ошибок в медицинской диагностике относят за счет незнания семейной среды пациента (R.S. Duff, A.B. Hollingshead, 1968). Терапия язвенной болезни желудка, язвенного колита, диабета, астмы, ишемической болезни сердца, анорексии, мигрени требует семейного подхода (М.В. Авсентьева, 1994).

Вместе с тем выпускник-медик ориентируется в сфере психологии семьи на уровне здравого смысла и имеющегося у него на момент начала самостоятельной работы жизненного опыта. Закономерности функционирования семьи могут представлять мощный фактор оздоровления или, наоборот, неуловимый, невидимый, но постоянно действующий фактор патогенеза (например, в психиатрической клинике известна «шизофреническая семья»).

4. Широко распространенная в мире практика создания *групп пациентов* («Анонимные алкоголики»; общество «исключительных раковых больных» Б. Сигеля; группы пациентов с сильными болями; группы пациентов, пережившие попытку суицида и др.) может быть инициирована врачом, ориентированным в современной психологии и в области социальной психологии, в первую очередь. Пациенты открывают для себя возможность освоения (с последующей передачей опыта друг другу) принципов такой работы, но осознание важности такого направления работы и основных эффектов (возможностей и перспектив) групповой работы остается за лечащим врачом.

5. Согласно К.К. Платонову (1990), слово «*реабилитация*» было впервые использовано в судебном процессе над Жанной Де Арк, и это, юридическое по своей природе, понятие трактуется (в строгом понимании) как «возвращение прав личности». Не случайно в истории

медицины первыми обратились к нему психиатры, и только затем оно внедрилось в остальные области лечебной работы.

Кризисный характер столкновения человека с социальными стереотипами, ярлыками (вплоть до стигматизации) хорошо известен и предстоящая перспектива жизни в статусе «ИНЫХ» пугает многих людей, страдающих тяжелыми заболеваниями.

6. В строгом смысле этого термина, «управление» означает «развитие» системы, тогда как поддержание «качества» системы и задачи «стабилизации» работы, объединяются термином «администрирование». Профессиональная подготовка руководителей лечебно-профилактических учреждений не в полной мере отвечает социально-психологическим реалиям «атакующего поведения организации на рынке услуг», успешно освоенными другими областями общественной практики (В.П. Дуброва).

Врач, минимум, дважды вплотную сталкивается с этими проблемами. В одном случае, он является элементом управленческой системы (встраиваясь в нее или не встраиваясь), в другом случае — врачу самому предстоит создать систему управления лечением, где должны быть объединены микроокружение и сам пациент, узкие специалисты и медицинские сестры, соседи больного по палате и приходящие к нему сослуживцы (создание в ЛПУ так называемого, «терапевтического сообщества»). Врач должен эту систему создать (воссоздать) и передать ее управление «в руки» самому пациенту. Все элементы системы должны способствовать выздоровлению а не мешать ему.

Эту проблему можно рассматривать и через призму формирования «внутренней картины лечения», как обучение навыкам *самоуправления*. Необходимо отметить, что «внутренняя картина болезни» широко обсуждается в среде медиков, «внутренняя картина здоровья» начинает завоевывать признание, а вот понятие «внутренняя картина лечения» — практически игнорируется и не разрабатывается.

7) Современный подход к лечебно-диагностическому процессу предполагает использование *социопсихосоматического подхода* к пациенту и болезни. Этот подход носит системный характер. Он предполагает комплексное видение взаимного влияния болезненного процесса, личности пациента и ее социального окружения. Использование социопсихосоматического подхода в своей профессиональной деятельности может повысить качество лечебно-диагностического процесса.

Перечисленные социально-психологические проблемы, если их не решать, могут снижать качество лечения, доходы лечебного учреждения и, в конечном счете, заработка самого врача.

Расширенное внедрение курсов общей, возрастной и социальной психологии в практику подготовки врачей всех уровней способствует

формированию социально-психологической компетентности врача. Это позволяет:

1) лучше распознавать и правильнее реагировать на вербальные и невербальные знаки пациентов и извлекать из них больше относящейся к делу информации;

2) более эффективно проводить диагностику, поскольку эффективная диагностика зависит не только от установления телесных симптомов болезни, но также от способности врача выявить те соматические симптомы, причины которых могут иметь социально-психологическую природу, что, в свою очередь, требует иных планов лечения;

3) добиваться согласия пациента с планом лечения, так как исследования показали, что тренировка коммуникационных навыков оказывает положительное влияние на согласие пациента принимать назначенное ему лекарственное средство;

4) передавать пациентам адекватную медицинскую информацию и мотивировать их следовать более здоровому стилю жизни, повышая таким образом роль врача в укреплении здоровья и профилактике болезни;

5) воздействовать на различные формы отражения болезни (эмоциональная, интеллектуальная, мотивационная) и активизировать компенсаторные механизмы, повысив психосоматический потенциал личности пациента, помочь ему восстановить связь с миром, преодолеть так называемую «усвоенную или обученную беспомощность», разрушить стереотипы, созданные болезнью и создать образцы здорового реагирования;

6) врачам действовать более эффективно в особо «чувствительных» аспектах взаимоотношений врач-пациент, которые часто встречаются в практике, например, необходимость сообщить пациенту, что он неизлечимо болен, сказать родственникам больного, что тот должен умереть, либо другие примеры сообщения плохих известий.

Данный курс лекций, прежде всего, ориентирован на теоретическую социально-психологическую подготовку студентов-медиков. В его основе лежит *системная концепция психики*, позволяющая рассматривать психику человека как систему с обратной связью (А. Горбатенко, 1999). Такой подход, по нашему мнению, способствует формированию у студента-медика целостного представления о психической деятельности человека, что позволит ему в будущей профессиональной деятельности целенаправленно проводить лечебно-диагностический процесс (А.Л. Церковский).

Использование в лекциях примеров из врачебной практики вооружает студентов конкретными знаниями в области практических навыков взаимодействия. Это особенно важно сейчас, когда возрастает необходимость в увеличении числа семейных врачей.

# ГЛАВА I. ПСИХОЛОГИЯ В МЕДИЦИНЕ

## ЛЕКЦИЯ 1.

### ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ВРАЧА

#### 1. Актуальность психологической подготовки будущего врача

Активное взаимодействие психологии с медициной в настоящее время обусловлено тем, что отношения между врачом и пациентом носят пока, в основном, патерналистский (традиционный) характер, а сегодня необходимо обеспечить сотрудничество между ними, с другой стороны, сменой *позоцентрического* подхода к больному (субъект–объектные отношения между врачом и пациентом) на *антропоцентрический* (субъект–субъектное взаимодействие в диаде «врач – пациент») и необходимостью в связи с этим психологической подготовки врачей (В.П. Дуброва).

Следовательно, реализация программы формирования психологической компетентности врача является одной из актуальнейших и психологических, и социальных проблем современности.

В последние годы состояние общей проблемы психологического анализа медицинской деятельности изменилось в лучшую сторону. Проведены исследования (В.А. Аверин, А.Г. Васюк, М.И. Жукова, Л.А. Цветкова, Н.В. Яковлева и др.), опубликован ряд монографий и статей, посвященных различным аспектам психологического анализа деятельности врача (В.П. Андронов, Н.А. Магазаник, В.А. Ташлыков, F.D. Burg).

Однако, прогресс в теоретических разработках недостаточно еще связан с решением практических задач, что в полной мере относится и к формированию психологической компетентности врача в процессе профессиональной подготовки в вузе (Н.В. Яковлева, 1994).

Необходимость такой подготовки очевидна и обусловлена, по мнению В.П. Дубровой, несколькими *причинами*:

- 1) признанием роли психологического фактора в возникновении и протекании болезни;
- 2) профессиональной установкой на «усредненного пациента», приводящей к игнорированию индивидуальности личности больного и серьезным медицинским ошибкам;
- 3) спецификой медицинской деятельности, заключающейся в том, что это деятельность в сфере общения, в сфере «человек – человек» и важной стороной успешности врача являются не только высокий уровень его специальной медицинской подготовки, общечеловеческой культуры, но и социально–психологические аспекты его личностного потенциала;
- 4) проблемами общения в диадах «врач – пациент», «коллега –

коллега», «врач – медицинская сестра», «администратор – врач», «врач – родственники больного» и др.;

5) напряженностью врачебного труда и необходимостью, в связи с этим, поддержания высокого уровня работоспособности в течении длительного времени и быстрого принятия решений в экстремальных ситуациях.

Частично задачи психологической подготовки врача решают клинические и общегуманитарные кафедры медицинского вуза, где, в зависимости от интересов и уровня эрудиции преподавателя в специальные курсы включается тот или иной объем психологической информации (Л.А. Быкова, В.С. Гуськов, Н.В. Яковлева и др.).

Однако, следует отметить, что основной путь формирования психологической компетентности врача в вузе – это изучение психологических дисциплин (общей и социальной психологии, «Медицинской этики», «Фармацевтической этики», элективных курсов «Психология общения», «Практическая конфликтология», «Психология управления» и др.). Только в этом случае можно говорить о формировании психологического антропоцентрического мировоззрения врача и достаточного уровня его социально–психологической культуры (В.П. Дуброва).

*Социально–психологическая культура врача* предполагает наличие у него определенных профессиональных взглядов и убеждений, установки на эмоционально–положительное отношение к пациенту, независимо от его личностных качеств, и целый комплекс коммуникативных навыков и умений, необходимых врачу для медицинского общения.

Более адекватное взаимопонимание между пациентом и врачом позволяет оптимизировать профессиональную деятельность последнего.

*Целью психологической подготовки* является расширение гуманитарной подготовки студента-медика в области фундаментальных наук о человеке В.П. Дуброва).

Исходя из цели, решаются следующие *тактические задачи*, направленные на формирование психологического антропоцентрического мировоззрения и достаточного уровня социально-психологической культуры студентов-медиков:

- развитие у студентов–медиков представлений, что любая человеческая деятельность и деятельность врача, прежде всего, регулируется определенными ценностями, являющимися одной из центральных составных частей мировоззрения;
- формирование «Я-концепции» специалиста–медика;
- развитие высокого уровня эмпатии (вчувствования в психологию другого человека) и самооценки;
- формирование коммуникативной компетентности и навыков оптимального медицинского общения (социально-психологической

культуры);

– развитие «клинического мышления» и профессиональной позиции, обеспечивающей личностно–центрированное медицинское взаимодействие (личностно–центрированное отношение к объекту своей деятельности, осознание своей самоценности и другого человека, и отношение к пациенту как к активному соучастнику медицинского взаимодействия).

Такой взгляд на задачи и характер обучения студентов в медицинском вузе в процессе изучения психологии обусловлен в настоящее время глобальными образовательными тенденциями, которые в психолого–педагогической литературе получили название *«мегатенденций»* (М.В. Кларин, А.И. Пискунов, А.И. Пригожий, Р. Сельцер, Н.Р. Юсуфбекова). К их числу относятся:

1) массовый характер образования и его непрерывность как новое качество;

2) значимость, как для индивида, так и для общественных ожиданий и норм;

3) ориентация на активное освоение человеком способов познавательной деятельности;

4) адаптация образовательного процесса к запросам и потребностям личности;

5) ориентация обучения на личность студента, обеспечение возможностей его самораскрытия.

Таким образом, *важнейшая черта современного обучения* – его направленность на то, чтобы готовить специалистов не только приспособляться, но и активно осваивать ситуации социальных перемен.

В настоящее время в науке сформулированы представления об основных типах обучения, понимая обучение в широком смысле слова – как процесс приращения опыта, как индивидуального, так и социокультурного. К этим типам относятся *«поддерживающее обучение»* и *«инновационное обучение»* (J.W. Botkin, V. Elmandra, M. Maliitza).

*«Поддерживающее обучение»* – процесс и результат такой учебной (а в результате и образовательной) деятельности, которая направлена на поддержание, воспроизводство существующей культуры, социального опыта, социальной системы. Такой тип обучения (и образования) обеспечивает преемственность социокультурного опыта, и именно он традиционно присущ как школьному, так и вузовскому обучению.

*«Инновационное обучение»* – процесс и результат такой учебной и образовательной деятельности, которая стимулирует, вносить инновационные изменения в существующую культуру, социальную среду. Такой тип обучения (и образования) помимо поддержания существующих традиций стимулирует активный отклик на возникающие как перед отдельным человеком, так и перед обществом проблемные си-

туации.

Конструирование учебных занятий со студентами с опорой на идеи «инновационного обучения» изменяет дидактическое построение учебного процесса в медицинском вузе по конкретной специальной дисциплине и влияет на социально значимые результаты, формируя «Я-концепцию» будущего врача.

## 2. Психология и медицина

### 2.1. Современное понимание болезни

В настоящее время широкое международное признание получило позитивное определение *здоровья*, данное ВОЗ: «Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (Устав ВОЗ, 1946).

В настоящее время здоровье трактуется как: 1) способность к адаптации и адаптированию; 2) способность сопротивляться, приспосабливаться и приспособляться; 3) способность к самосохранению, саморазвитию, ко все более содержательной жизни во все более разнообразной среде обитания (В.А. Лишук, 1994).

Из определения ВОЗ следует, что здоровье состоит из *трех компонентов*: физического, душевного (или психического) и социального.

В медицине благодаря позитивному определению здоровья наряду с *патоцентристским подходом* (борьба с болезнями) утверждается и *саноцентристский подход* (направленность на здоровье и его обеспечение).

Появление саноцентристского подхода меняет парадигму медицинского мышления, до недавнего времени господствующую в современной культуре, и основанную на принципе «патологии», на том, что в человеке неправильно.

В общественном сознании существовал стереотип, согласно которому считалось успехом, если человеку с помощью медицины становится «лучше». При этом «лучше» понималось как отсутствие болезни. Редкостью была направленность на полную реализацию всех возможностей организма или на оптимальный образ жизни.

Принятые в культуре до недавнего времени убеждения предполагали взгляд на жизнь, согласно которому человек учится скорее справляться с негативным, чем продвигаться к позитивной цели. Такой подход напоминал садовника, который тратит время на поиск и удаление сорняков и игнорирует посадку, заботу и культивацию плодовых растений (Д. Гершон, Г. Страуб, 1992).

### 2.2. Социопсихосоматический подход к человеку.

Современная медицина исходит из признания единства соматического и психического во всей сложности их соотношений. Являясь ка-



чественно различными явлениями, они представляют собой лишь различные стороны единого, живого человека.

Отход от дуализма тела и психики, утверждение системной организации человека привели к принятию *системного подхода* в различных сферах деятельности: в политике, бизнесе, спорте, образовании. В том числе и в медицине. Системность предписывает иметь в виду интегральность человека.

Заявленный на международном уровне системный подход к здоровью предполагает включение системы «Тело – Психика» в надсистему «Человек и Другие», «Человек и Семья», «Человек и Общество», изучение человека в социальном контексте.

**1. Влияние соматических заболеваний на психику.** О влиянии (соматогенном и психогенном) соматических заболеваний на психику известно давно. Соматогенное влияние осуществляется посредством интоксикационных воздействий на ЦНС, а психогенное влияние предполагает острую реакцию личности на заболевание и его последствия.

Спектр возможных изменений психики у заболевших включает:

- негативные эмоциональные реакции, связанные с изменением физического состояния больных (тревога, депрессия, страх, раздражительность, агрессия и др.);

- невротические и астенические состояния, развивающиеся на фоне соматической болезни;

- переживания, вызванные последствиями болезни, изменением трудоспособности, семейного положения, всего социального статуса больного человека;

- перестройка всей личности больного, выражающаяся в формировании в условиях болезни новых установок, защитных и компенсаторных личностных образований, изменений жизненной направленности и самосознания больного (Николаева В. В., 1987).

Однако влияние соматической сферы на психику человека может быть не только патогенным, но и саногенным.

**2. Влияние психологических факторов на соматическую сферу.** Не меньше данных сегодня и о влиянии (патогенном и саногенном) психологических факторов на соматическую сферу человека. У истоков такого подхода стоит школа Гиппократа, трактовавшая болезнь как расстройство отношений между субъектом и действительностью. Термин «*психосоматика*» возник в 1818 году (R. Heinroth).

Эмоциональные перегрузки могут повлечь за собой как психические заболевания, так и заболевания тела. Убедительный пример этого *язва желудка*, вызванная постоянным выделением желудочного сока при сильных волнениях.

По результатам исследования Г.Ю. Айзенка, человек с крайне низким внешним проявлением эмоциональности и с тяжелой ре-

акцией на стрессовую ситуацию, порождающую чувство подавленности, угнетенности, безнадежности, беспомощности, склонен к *раковым заболеваниям*. Человек же склонный к ИБС в стрессовой ситуации демонстрирует чувство враждебности, агрессивности, открыто проявляет свои чувства.

Психосоматическая патология – это своеобразный соматический резонанс психических процессов. «Плачет мозг, а слезы в желудок, в сердце, в печень...» – так образно писал известный отечественный врач Р.А. Лурия. По данным отечественных и зарубежных авторов от 30 до 50% пациентов соматических клиник нуждаются лишь в коррекции психологического состояния.

К числу *истинных психосоматозов* относят: бронхиальную астму, гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, язвенную болезнь 12-перстной кишки, язвенный колит, нейродермит, неспецифический хронический полиартрит.

В отличие от этих заболеваний, возникновение которых определяется психическими факторами, остальные заболевания, испытывают влияние на свою динамику психических и поведенческих факторов, которые ослабляют неспецифическую резистентность организма, вовлекая вегетативную и эндокринную системы.

Психосоматическая медицина решает следующие *теоретические задачи*:

а) вопрос о пусковом механизме патологического процесса и начальной стадии его развития;

б) вопрос о различном влиянии одного и того же сверхсильного раздражителя на эмоциональные реакции и вегето-висцеральные сдвиги у разных людей;

в) вопрос о том, почему психическая травма может вызвать разную локализацию заболевания (у одних сердечно-сосудистой системы, у других пищеварительного аппарата, у третьих - дыхательной системы и т. д.);

д) саногенное влияние психического фактора на общее психосоматическое состояние человека также составляет особый аспект исследований. Речь в частности идет о положительном воздействии на течение соматической болезни. Сюда входят: психотерапия, установка человека на борьбу со своей болезнью, на культивирование своего здоровья, положительное влияние социального окружения на течение заболевания и др.

Так, некоторые опыты показали, что иммунная система более устойчива, когда личность, попадающая в стрессовую ситуацию, имеет хорошие отношения с окружающими (О. Досталова, 1994). ВОЗ обратила серьезное внимание на «систему социальной поддержки против стресса».

3. *Семья*. Как и другое ближайшее окружение, семья дает человеку то количество тепла, внимания и любви, которое ему необходимо. Но если те же семейные отношения заставляют человека постоянно чувствовать себя раздраженным или несчастным, то такая ситуация скоро отразится на его психическом состоянии, а затем и на состоянии его тела.

До 26% ошибок в медицинской диагностике относят за счет незнания психосоциальной среды пациента (R.S. Duff, A.B. Hollingshead, 1968). Терапия язвенной болезни желудка, язвенного колита, диабета, астмы, ишемической болезни сердца, анорексии, мигрени требует семейного подхода (М.В.Авсентьева, 1994).

### 2.3. Системы, подлежащие анализу при изучении болезни

При изучении здоровья и болезни выявляется определенная динамика в смене систем, подлежащих анализу:

- а) от изучения отдельных органов к изучению систем организма и всего организма в целом,
- б) от изучения организма к изучению психосоматических и соматопсихологических взаимоотношений,
- б) от изучения взаимоотношений между телом и психикой к изучению влияния психосоматических особенностей человека на его поведение и социальную жизнь (а также обратные влияния социальной жизни на психику и тело).

Действительно, наиболее важными факторами, влияющими на здоровье, являются (Noack, 1987):

- а) биологическая система и физико-биологическая среда (физические ресурсы, микросреда, макросреда),
- б) психика (познавательная и эмоциональная системы) и поведение (привычки, работа и др.),
- в) социокультурная система (социальная интеграция и социальная связь, культура и практика здоровья, службы здоровья и др.).

### 2.4. Паллиативное лечение

Одним из примеров социопсихосоматического подхода к человеку в медицине является паллиативное лечение с целью создания наиболее высокого качества жизни как больному, так и его семье.

Паллиативное лечение поддерживает стремление больного к жизни, при этом рассматривая смерть как естественный процесс. Паллиативное лечение дает возможность контролировать боль и другие беспокоящие больного симптомы, а также осуществлять в комплексе психологическую, физическую и социальную поддержку, что позволяет больному более длительно вести активный образ жизни вплоть до самой смерти.

Паллиативное лечение предполагает также систему поддержки семье больного как во время болезни больного, так и после его ухода из жизни (ВОЗ).

### 3. Психологический аспект заболевания

Изучение личностных реакций человека на свое психосоматическое состояние подразумевает рассмотрение как психологической составляющей болезни, так и его здоровья.

В случае возникновения психосоматических заболеваний нарушается не только деятельность систем и органов человеческого организма, но и меняется *самосознание человека*.

Самосознание, находясь в неразрывной связи с интенсивностью раздражений как интерорецепторов, так и экстерорецепторов, формирует представление о физическом состоянии, которое сопровождается своеобразным эмоциональным фоном (А.В. Квасенко, Ю.Г. Зубарев, 1980).

#### 3.1. Сенсологический этап

При рассмотрении психологического аспекта заболевания и формирования личностных реакций на болезнь необходимо, прежде всего, выделить сенсологический этап (от лат. *sensus* – чувство).

На этом этапе возникают неясные неприятные ощущения различной степени выраженности с неопределенной локализацией. Являясь ранними симптомами угрозы заболевания, они вызывают состояние, обозначаемое как *дискомфорт*.

Кроме неопределенных диффузных субъективных ощущений дискомфорта, возможен локальный дискомфорт, например, в области сердца, желудке, печени и т.д. Дискомфорт – ранний психологический признак морфофункциональных изменений. Он может перерасти в болевые ощущения.

*Боль* может иметь положительное и отрицательное значение. В положительном смысле боль рассматривается как важный и действенный сигнал опасности для организма (хирурги при «остром животе» не снимают боль до окончания обследования).

Негативный аспект боли заключается в следующем: 1) отсутствие сигнальной функции в ряде случаев затрудняет диагностику (прогрессирующий туберкулез легких); 2) несоответствие силы боли характеру заболевания (зубная боль); 3) возможно условнорефлекторное снижение болевой чувствительности:

- солдаты США менее болезненно переносили тяжелые ранения во время второй мировой войны, так как знали, что их эвакуируют с фронта;

- из двух участников драки лучше переносит боль победитель;

– положительно воспринимает боль мазохист, так как она является формой сексуального наслаждения;

– благодаря тренировке боксер легче воспринимает боль.

Таким образом, боль, являясь информацией о нарушении деятельности органов и систем, подвергаясь переработке в сознании, может лечь в основу оценки больным своего психосоматического страдания.

Боль может оцениваться не только как симптом заболевания, но и как угроза для жизнедеятельности (изменения положения в семье, в профессиональной деятельности и т.д.).

Можно выделить 3 уровня проявления боли:

1) уровень физиологических чувств (расширение зрачков, побледнение лица, холодный пот, тахикардия, повышение артериального давления);

2) эмоционально-мотивационный уровень (страх, желания, стремления);

3) когнитивный уровень (рациональное, рассудочное отношение к боли и оценка ее роли в своей жизни).

Кроме дискомфорта, болевых ощущений на первом этапе возможно также возникновение *дефицитарных* нарушений в биосоциальной адаптации (снижение творческой активности, ослабление побудительных мотивов к деятельности и т.д.). Возникает ощущение стесненной свободы, ограничения своих прежних возможностей, чувство собственной неполноценности.

Таким образом, сенсологический этап включает в себя следующие компоненты: 1) дискомфортный компонент (ощущение дискомфорта); 2) алгический компонент (переживание боли); 3) дефицитарный компонент (переживания чувств собственной неполноценности, ограничение своих возможностей).

### 3.2. Оценочный этап

Этот этап является результатом внутренней (интрапсихологической) переработки сенсологических данных.

Именно на этом этапе складывается «*внутренняя картина болезни*». Это понятие является важным в медицинской психологии, так как объективная картина болезни и внутренняя картина ее, как она воспринимается больным, отличаются.

Страх и беспокойство по поводу болезни, которая не представляет опасности с одной стороны и оптимизм и уверенность больного на наиболее опасной стадии инфаркта миокарда или эйфория, предшествующая смерти, говорят об этом. Поэтому врачу нужно уметь соизмерять и согласовывать внутреннюю картину болезни с объективным состоянием пациента.

Внутренняя картина болезни – внутренний мир больного, все, что испытывает и переживает больной, его представления и ощущения о болезни и ее причинах (Р.А. Лурия, 1944).

Оценочный этап имеет следующую структуру: 1) витальный компонент (биологический уровень); 2) общественно-профессиональный компонент; 3) этический компонент; 4) эстетический компонент; 5) компонент, связанный с интимной жизнью.

Основными *элементами* внутренней картины болезни являются:

- ощущения больного, восприятие и переживание симптомов, то есть защитных действий собственного организма;

- эмоции, связанные с болезнью: страх, боль, тревога, депрессия, эйфория, органические ощущения;

- понимание происхождения и причин болезни, то есть концепция болезни;

- прогноз ее дальнейшего развития и надежды на выздоровление;

- схема тела и ее нарушение.

Внутренняя картина болезни, преломляясь в каждом случае по-своему и приобретая индивидуальную окраску, зависит от следующих *факторов*:

- 1) *преморбидных особенностей личности* (какой она была до заболевания): возраст; степень общей чувствительности к боли, факторам внешней среды (шуму, запахам); характер эмоциональной реактивности (эмоциональные больные более подвержены страху, жалости и в большей степени колеблются между безнадёжностью и оптимизмом); характер и шкала ценностей (отношение к здоровью, комфорту, успеху, а также уровень ответственности перед собой, семьей, коллективом, обществом); медицинская сознательность (реальная оценка болезни и собственной ситуации)

- 2) *характера болезни* (острая, хроническая, опасная или неопасная для жизни, требующая амбулаторного или стационарного лечения и т. д.);

- 3) *обстоятельств, в которых протекает болезнь*: проблемы и неуверенность, которые приносит болезнь (стоимость лекарственного средства, степень утраты трудоспособности, возможные изменения в семейных отношениях и на работе и т. д.) среда, в которой развивается болезнь (дома, за рубежом, в гостях, у друзей и родственников); причины болезни (считает ли больной себя виновником заболевания или других: если сам виноват, то выздоравливает быстрее).

### 3.3. Этап отношения к болезни

На этом этапе отношения к болезни проявляются у больного в виде переживаний, высказываний, действий, а также общего рисунка поведения, связанного с заболеванием. Основным критерием этапа является признание или отрицание болезни.

**Типы отношения к болезни.** *Соматонозогнозия* – отношение к болезни, формирующееся на этапах личностного реагирования человека на свое болезненное состояние.

*Нормосоматонозогнозия* – адекватная оценка больным своего состояния и перспектив выздоровления. Оценка больным своего заболевания совпадает с оценкой врача. Отношение к лечению и лечебным процедурам – позитивное.

Варианты активности борьбы с болезнью: 1) адекватная оценка болезни и высокая активность в борьбе с заболеванием; 2) адекватная оценка в сочетании с пассивностью и неспособностью к преодолению отрицательных переживаний.

*Гиперсоматонозогнозия* – переоценка значимости, как отдельных симптомов, так и болезни в целом.

Варианты: 1) тревога, паника, тревожность, повышенное внимание к болезни, большая активность в плане обследования и лечения, перебор врачей и медикаментов; 2) гипертрофированный интерес к медицинской литературе, сниженность настроения (апатичность, монотонность), пессимистический прогноз на будущее, скрупулезное выполнение всех требований врача.

*Гипосоматонозогнозия* – недооценка больным тяжести и серьезности болезни в целом и ее отдельных признаков.

Варианты: 1) снижение активности, внешнее отсутствие интереса к обследованию и лечению; необоснованно благоприятный прогноз на будущее, преуменьшение опасности; более глубокий анализ обнаруживает правильную оценку своего здоровья; соблюдение режима, выполнение рекомендаций врача; при хроническом течении заболевания привыкают к болезни, лечатся нерегулярно; 2) нежелание обращаться к врачу, негативное отношение к лечебному процессу, отрицание болезни.

*Диссоматонозогнозия* – отрицание наличия болезни и симптомов. Полное непризнание болезни.

Варианты: 1) непризнание болезни при слабой выраженности симптомов (онкологические заболевания, туберкулез и т.д.), умышленное сокрытие заболевания (например, сифилиса); 2) вытеснение из сознания мыслей о болезни, особенно при прогнозируемом неблагоприятном исходе.

**Факторы, влияющие на формирование типов отношения к болезни.**

1. *Индивидуально-психологические особенности личности (преморбид личности).* Нормосоматонозогнозия формируется у сильных, уравновешенных людей.

Для людей с гиперсоматонозогнозией характерны такие преморбидные особенности личности, как ригидность, застревание на переживаниях, тревожность, мнительность.

Люди с первым вариантом гипосоматоногнозии отличаются поверхностностью суждений, легкомыслием. При втором варианте — среди преморбидных особенностей выделяется целенаправленность, «гиперсоциальность».

## *2. Возрастной фактор.*

При всех формах соматоногнозии следует учитывать возрастной фактор.

В молодом возрасте отмечается недооценка тяжести заболевания, а в случаях, затрагивающих эстетические и интимные аспекты личностных реакций — переоценка тяжести.

В зрелом возрасте характерна чаще всего диссоматоногнозия.

В пожилом возрасте, в связи с недооценкой сил и возможностей организма отмечается склонность к гиперсоматоногнозии. Гипосоматоногнозия в этом возрасте связана со снижением общей реактивности.

*Патологические типы отношения к болезни.* В основе патологической реакции на болезнь следующие причины:

- реакция не соответствует силе, продолжительности и значимости раздражителя;
- невозможность коррекции представлений, суждений, а также поведения больного.

Продолжительность патологических реакций: от нескольких часов до нескольких недель. При хроническом течении болезни возможно перерастание патологической реакции в патохарактерологическое развитие личности.

*Депрессивная реакция.* Она включает в себя:

1) тревожно-депрессивный синдром, который возникает, как правило, на начальной стадии заболевания. Для него характерно: концентрация внимания на переживаниях, связанных с недугами, суицидальные тенденции.

2) Астено-депрессивный синдром, который возникает на стадии разгара или исхода заболевания. Для этого синдрома характерна: сниженность настроения, угнетенность, растерянность, замедленная моторика.

*Фобическая реакция.* Фобическая реакция характеризуется наличием навязчивых страхов. В течение приступа страха переживаемая опасность воспринимается как вполне реальная. Вне острых приступов фобий критичность восстанавливается. Фобическая реакция имеет определенную динамику: 1) появление навязчивых страхов под воздействием реального травмирующего раздражителя (гипсофобия — боязнь высоты, возникающая на балконе); 2) страхи возникают не только в травмирующей ситуации, но и при ожидании воздействия травмирующего раздражителя (боязнь высоты, возникающая в комнате,



ведущей на балкон); 3) появление фобий в объективно безопасной ситуации (на улице, в подъезде).

*Истерическая реакция.* Истерическая реакция характеризуется: резкой сменой настроения; демонстративностью; театральностью; склонностью к актам самоповреждения в состоянии аффекта; утрированностью жалоб.

К истерическим реакциям можно отнести такие псевдосоматические расстройства, как психогенные боли (псевдоревматические, фантомные, абдоминальные), психогенное удушье.

*Ипохондрическая реакция.* При этой реакции у больного упорно держатся мысли, что он болен другим, более серьезным заболеванием даже вопреки объективной ситуации выздоровления.

При малейшем недомогании больные начинают думать об опасности для здоровья и жизни. К ипохондрической реакции можно отнести психогенное удушье, психогенную тошноту и рвоту.

*Анозогнозия.* Анозогнозия – отрицание болезни, связанное не с личностными особенностями больного, а с характером заболевания. Она возникает в случае опасных для жизни заболеваний (рак, туберкулез и т.д.). Больной не осознает факт болезни и потому ее отрицает. Иногда придается значение малейшим соматическим нарушениям и не замечаются симптомы другого очень опасного заболевания.

#### **4. Значение психологии в подготовке студентов-медиков**

Для реализации комплексного подхода к человеку и разработки стратегии и способов достижения им здоровья врачу необходимо наряду с глубоким знанием медико-биологических дисциплин, не менее глубокое знание психологии.

Знание психологии нужно врачу не только для того, чтобы влиять на картину мира своего клиента (в частности на внутреннюю картину болезни), управлять его когнитивными и эмоциональными процессами, поведением, психосоматическими отношениями, но и для того, чтобы помочь больному стать соучастником лечебного процесса, активизировать его направленность на здоровье.

##### **4.1. Традиционная медицинская модель**

Традиционная медицинская модель предполагает, что доктор несет ответственность за пациента, в том смысле, что власть в их отношениях принадлежит доктору. Эта модель утверждает, что болезнь следует определенным законам, законам жизни микробов, аккумуляции холестерина, роста кровяного давления и пр., а отношение пациента к болезни имеет некоторое, но не основное значение.

Болезнь бывает эндогенной или экзогенной и приходит потому, что человек стал «жертвой» инородных тел (вирусов, бактерий, мик-

робов). Некоторый намек на ответственность при этом подходе ложится на человека, если он не следует предписаниям своего доктора. Когда человек поправляется, то это потому, что у него хороший доктор и лекарства или, благодаря генетической «случайности», у него крепкая конституция, которая помогла выздороветь (В. Шуте, 1993).

#### **4.2. Модель выбора**

Однако есть и другая модель – модель выбора. Согласно последней человек сам выбирает свою болезнь и сам себя излечивает (В. Шуте, 1993; А.С. Залманов, 1991 и др.).

Вирусы – часть баланса природы и соответствуют окружающей их природе. Некоторые бактерии, существующие в здоровом теле, полезны. Однако, если они находятся в токсичной среде, то становятся токсичными и усиливают токсичные процессы. Предсмертные слова Пастера в 1895 году отразили его понимание этого: «Бернард был прав. Микробы ничто, почва все».

При стрессовых ситуациях повышается содержание АКТИ (адренокортикотропного гормона гипофиза), глюкокортикоидов (гормоны коры надпочечников) и бета-эндорфинов (гормонов, синтезированных в организме и действующих подобно препаратам опиума). Повышение содержания глюкокортикоидов отрицательно сказывается на функции лимфоцитов, что проявляется в угнетении иммунной реакции. Было также установлено, что иммунная реакция зависит от того, как человек психологически воспринимает затруднительные ситуации (О. Досталова, 1994).

Если неосознанно человек решил заболеть, то он ослабляет свое тело, плохо удаляет отбросы, создавая токсичную среду для вирусов. Он приостанавливает действие иммунной системы, позволяет внедриться внешним субстанциям и заболевает (R. Glasser, 1976). Его решение относительно болезни принимается в течение жизни, по мере развития организма. Роль доктора, согласно модели выбора, в том, чтобы создать условия, при которых пациент выбирает осознание причин болезни; доктор помогает принять бесконфликтное желание быть здоровым, знакомит с техниками, способами приобретения здоровья. Это больше, чем подавление симптома; это создание установки на здоровье. Модель выбора не исключает стандартных медицинских средств. Она лишь предполагает дополнительные направления улучшения здоровья.

Можно спорить о позитивных и негативных сторонах как традиционной-медицинской модели, так и модели выбора. Однако следует признать, что тактика врача может быть направлена как на манипулирование социопсихосоматическими взаимоотношениями пациента, так и на привлечение личности больного к сотрудничеству, с тем, чтобы врач и больной вместе были против болезни и сотрудничали во имя здоровья, чтобы пациент осознал свою ответственность за то, как он живет, что чувствует, болеет ли или остается здоровым.

## ГЛАВА II. ПСИХИКА КАК СИСТЕМА САМОУПРАВЛЕНИЯ

### ЛЕКЦИЯ 2. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА О ЧЕЛОВЕКЕ

#### 1. Становление психологии как науки

##### 1.1. Понятие «психология»

Своим названием психология обязана греческой мифологии. Эрот, сын Афродиты, влюбился в очень красивую молодую женщину Психею. Афродита недовольная, что ее сын, небожитель, хочет соединить судьбу с простой смертной, заставила Психею пройти через ряд испытаний. Но любовь Психеи была так сильна, что тронула богинь и богов, которые решили помочь ей. Эроту в свою очередь удалось убедить Зевса – верховное божество греков – превратить Психею в богиню. Таким образом, влюбленные были соединены навеки.

Для греков этот миф был классическим образом истинной любви, высшей реализации человеческой души. Поэтому Психея – смертная, обретшая бессмертие, – стала символом души, ищущей свой идеал.

Само слово «психология» от греческих слов «*psyche*» (душа) и «*logos*» (изучение, наука) появилось впервые только в XVIII веке (Христиан Вольф).

##### 1.2. Психология как самостоятельная наука

Психология имеет короткую историю, сформировавшись в конце прошлого столетия. Однако первые попытки описать психическую жизнь человека и объяснить причины человеческих поступков коренятся в далеком прошлом. Так еще в древности врачи понимали, что для распознавания болезней необходимо уметь описать сознание человека и найти причину его поступков.

*1. Психология как наука о душе.* До начала XVIII века наличие души признавалось всеми. Причем на протяжении истории были как идеалистические (например, душа, как проявление божественного разума) так и материалистические (например, душа как тончайшая материя, пневма) теории души. Душа рассматривалась как объясняющая, но сама необъяснимая сила, которая была первопричиной всех процессов в теле, включая собственные «душевные движения».

Психология как наука о душе возникла более двух тысяч лет назад, развивалась внутри философской науки, как ее составная часть.

*2. Психология как наука о сознании.* В конце XVII века в связи с развитием естественных наук и окрепшим строго причинным мировоззрением понятие души, которая скрыта за наблюдаемыми явлениями, было исключено из науки. С XVIII века психология начинает рассматриваться как наука о сознании. Причем, сознанием назы-

вали способность чувствовать, думать, желать. Место души заняли явления, которые человек находит «в себе», оборачиваясь на свою «внутреннюю душевную деятельность». В отличие от души явления сознания суть нечто не предполагаемое, а фактически данное.

С конца XVIII века психология впервые выступила как относительно самостоятельная область знания, охватывающая все стороны душевной жизни, которые прежде рассматривались в разных отделах философии (общее учение о душе, теория познания, этика), ораторского искусства (учение об аффектах) и медицины (учение о темпераментах).

Распространение естественнонаучного, хотя и механистического мировоззрения на «область духа» привело к идее формирования всех психических способностей в индивидуальном опыте.

Изучение сознания остро поставило вопрос: каким образом человеческий организм реагирует на информацию, полученную от органов чувств? Предполагалось, что все наши знания проистекают из ощущений. Основные элементы, из которых складываются ощущения, сочетаются по закону ассоциации идей. Через ощущения создаются путем ассоциации идей восприятия, которые лежат в основе еще более сложной идеи.

В 1879 году в Лейпцигском университете Вильгельм Вундт (Wundt), начал изучать содержание и структуру сознания на научной основе, т.е. сочетая теоретические построения проверкой реальной действительностью. Он вошел в историю психологии как основатель научной психологии, поскольку узаконил право эксперимента на участие в изучении сознания.

В отличие от *ассоцианистского* он положил начало *структуралистскому* подходу к сознанию, поставив цель изучить «элементы» сознания, выявить и описать его простейшие структуры. Предполагалось, что психическими элементами сознания служат ощущения, образы, чувства. Роль психологии сводилась к тому, чтобы дать как можно более детальное описание этих элементов. Структуралисты применяли *метод экспериментальной интроспекции* (прошедшие предварительную подготовку испытуемые описывали, что они чувствуют, оказавшись в той или иной ситуации).

В то же самое время, появился новый подход к изучению сознания. С 1881 года в США Уильям Джеймс, вдохновленный учением Ч. Дарвина, утверждал, что «сознательная жизнь» представляет собой непрерывный поток, а не состоит из ряда дискретных элементов. Проблема состоит в том, чтобы понять функцию сознания и его роль в выживании индивидуума. Он выдвинул гипотезу о том, что роль сознания состоит в том, чтобы дать возможность приспособиться к различным ситуациям, либо повторяя уже выработанные формы поведения, либо изменяя их, либо осваивая новые действия. Главный упор

он сделал на внешних сторонах психики, а не на внутренних феноменах. Основным методом изучения осталась интроспекция, которая позволяет узнать, как у индивидуума развивается осознание той активности, которой он предается.

Роковым для рассматриваемого этапа становления психологии как науки оказался вопрос о возможности объективного исследования явлений сознания.

Начиная с 60-х годов XIX века предпринимались попытки создать физиологическую психологию благодаря введению физиологических методик при изучении ощущений. Однако точность физиологических методик разбивалась о неточность субъективных психологических показаний и разноречивость их толкований. А без сопоставления с непосредственными данными сознания, физиологические показатели лишались психологического значения.

Поэтому, возникнув в 70-е годы XIX века, *психофизиологические лаборатории*, а затем и институты уже через 25-30 лет вызвали разочарование в научных возможностях такой психологии.

Следует также отметить, что если ученые XIX века начали рассматривать элементарные психофизиологические процессы (ощущения, движения) как естественные процессы, подлежащие исследованию точными научными методами, то высшие явления психической жизни (сознание, мышление) продолжали считаться проявлениями духовного мира, изучать которые можно только путем их субъективного описания.

Таким образом, психология фактически разделилась на естественно-научную или физиологическую психологию и описательную или субъективную психологию.

Указанные выше моменты привели психологию как науку о сознании к тупику и позволили говорить о кризисе психологии.

3. *Психология как наука о поведении.* Попытку выйти из кризиса предприняли американские ученые во главе с Дж. Уотсоном, предложив новое направление в психологии — *бихевиоризм* (наука о поведении). На появление этого направления большое влияние оказало учение И.П. Павлова об условных рефлексах.

Предполагалось, что «сознание» является не более как субъективным понятием, недоступным для объективного исследования, и поэтому предметом научного исследования должно стать лишь внешнее поведение, которое по предположениям бихевиористов является результатом влияния потребностей и надстроенных над ними условных рефлексов.

Таким образом, была предпринята попытка от явлений сознания перейти к объективному изучению поведения. Зависимость поведения и научения от разных условий можно было описывать объективно, не прибегая к помощи догадок о том, что чувствует, думает и хочет жи-

вотное (исследования вначале проводились на животных, а затем перешли и к объективному изучению поведения человека).

Однако с поведением, как предметом психологии, повторилось то же, что с явлениями сознания. Критика началась по двум основным направлениям.

*Во-первых*, хотя поведение есть нечто объективное, однако его психологическое содержание оказалось недоступным объективной регистрации. Движения необходимо истолковывать, соотносить с целями поведения, с тем как субъект понимает обстановку, пути и средства достижения своих целей. Без такого истолкования физические и физиологические изменения не составляют поведение. Представители бихевиоризма не смогли дать психологический анализ поведения, но более того, они не смогли отличить его от тех реакций, которые в психологическом смысле поведением не являются – от реакций внутренних органов, от движения физических тел, работы машин. Если всякое движение и даже изменение есть поведение, то последнее не является предметом психологии. Если же в поведении, как предмете психологии, есть еще что-то сверх движения или изменения тела, то что?

*Во-вторых*, изучая поведение без изучения явлений сознания, представители бихевиоризма оказались перед выбором: или перейти к изучению физиологических механизмов поведения (стать физиологами), или изучать поведение, образование его новых форм, только как соотношение стимулов и реакций.

Бихевиоризм не смог выделить психологическое содержание поведения и не сумел объяснить поведение без помощи традиционных психологических «переменных» (при этом никто не отрицает значимость вклада бихевиоризма в развитие психологической науки).

*4. Психология как научное исследование поведения и умственной деятельности, а также практическое применение приобретенных знаний.*

Исторический смысл кризиса психологии состоял в том, что психология стала развиваться по двум направлениям: естественнонаучному и объяснительному.

Основная задача выхода из кризиса, как ее видел отечественный психолог Л.С. Выготский (1896-1934) состоит в следующем:

- сделать предметом исследования вышшие специфические для человека формы сознательной активности;
- подойти к ним с точки зрения научного анализа;
- причинно объяснять их происхождение;
- установить объективные законы, которым они подчиняются.

В многочисленных исследованиях было показано, что *высшая психическая активность* строится по образцу внешней деятельности, является производной от внешней предметной деятельности и обслу-

живающим ее процессом. У человека она опосредована орудиями и общественно принятыми способами их применения.

Специфические для человека высшие психические функции происходят от внешней предметной деятельности из форм речевого общения между людьми и опосредованы знаками.

*Интериоризация* – процесс превращения интересубъектных форм человеческой деятельности в интрасубъектные, «субъективные» формы. Это путь «врастания извне внутрь» и дальнейшего существования психической активности внутри внешней в качестве ее собственно психологического механизма, который открывает возможность целенаправленного управления разными внешними предметными действиями.

*Экстериоризация* – вынесение вовне результатов умственных действий, осуществляемых во внутреннем плане.

Возникнув из внешней деятельности, внутренняя психическая активность автоматизируется, сокращается и часть ее выходит за пределы сознания. Отсюда подход к изучению психических функций через изучение внешней деятельности, общения, а также через изучение процессов интериоризации и экстериоризации.

Таким образом, вопрос: «Как же субъективный мир человека изучать объективно?» – вопрос, ставший роковым для многих психологических концепций и приводивший не раз к смене научной парадигмы анализа, получил новый вариант ответа.

### *1.3. Современные представления о психике*

В настоящее время появилась возможность для научной разработки проблемы предмета психологии. Не нужно рассматривать естественное бесконечное развитие науки, в том числе и психологии, включающее новое осмысление предмета психологии, как попытку очередной революции, на этот раз в науке – психологии. Осмысление и новые подходы к пониманию предмета психологии – естественный научный процесс, который сдерживался в нашей стране многие годы, но теперь все-таки продолжился (А. Горбатенко).

В соответствии с *системной концепцией психики*:

- психика – открытая система самоуправления целенаправленной жизнедеятельностью, присущая живому организму;

- психика, понимаемая как система самоуправления целенаправленной жизнедеятельностью организма, имеет свою внутреннюю, присущую ей логику и может рассматриваться как с точки зрения функционирования отдельных элементов системы и их взаимосвязи, так и с точки зрения функционирования системы в целом.

В наиболее общем и упрощенном виде психика может быть представлена как открытая функциональная система, состоящая из трех элементов (рис. 1). Суть функционирования такой системы в наиболее

общем и упрощенном виде состоит в том, что удовлетворение определенных потребностей становится мотивом-целью, который активизирует процессы формирования психического образа, а психический образ, в свою очередь, активизирует деятельность, направленную на удовлетворение потребности и мотива-цели, вызвавших эту деятельность.

Поскольку все эти элементы связаны в систему с обратной связью, где не действуют привычные причинно-следственные отношения, то, строго говоря, неважно, с какого из элементов начинать рассмотрение такой системы.

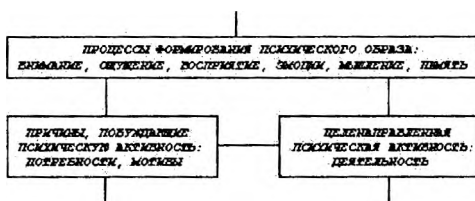


Рис. 1

Однако по сложившейся бытовой и научной традиции, для облегчения понимания функционирования такой системы принято начинать с анализа побудительных причин – потребностей, целей и мотивов, затем переходить к рассмотрению формирования психического образа и, наконец – к рассмотрению деятельности, которая, с одной стороны, является следствием психической активности, а с другой – направлена на прекращение этой активности.

Таким образом, *предмет изучения психологии* – это самоуправление целенаправленной жизнедеятельностью организма.

Дать определение любому научному понятию – значит объяснить его с помощью других, уже известных понятий, указать на его место в ряду других, уже известных явлений, выделив при этом специфические, присущие только этому понятию особенности. Применим это правило для определения предмета психологии.

Психика присуща живым организмам и отсутствует у неживых объектов – физических тел. По поводу того, чем же отличается живая материя от неживой, написано много научных работ, которые сходятся в том, что живые организмы способны к целенаправленной жизнедеятельности.

Неодушевленные, неживые объекты такой способностью не обладают. В настоящее время никто не спорит с тем положением, что активная целенаправленная жизнедеятельность возможна только в том случае, если имеется возможность самоуправления этой жизне-



деятельностью. Ключевым в таком определении предмета психологии является понятие «управление».

Вряд ли кто-то станет спорить, что мир бесконечен и непознаваем до конца и что возможна некая непознаваемая сущность, если хотите, Бог или Природа, которая оказывает влияние, а может быть и управляет душой живого организма, в то время как душа, допускающая ее познание, управляет самим организмом.

Психика управляет человеком как целостным объектом, не выделяя его отдельных органов или составляющих частей. Различные науки, изучающие человека, определяя свой предмет изучения, выделяют различные аспекты жизнедеятельности организма, причем *аспект управления активной целенаправленной жизнедеятельностью организма стал предметом изучения науки*, в название которой вошло слово «душа» — науки психологии.

В монографиях, посвященных теоретическим проблемам управления в технике, в кибернетике, в психологии и т.д. *механизм управления* давно уже понимается как система с обратной связью, включающая в свою структуру *три основных компонента*, связанные как прямой, так и обратной связью (рис. 2).

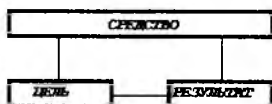


Рис. 2

Отметим, что данная схема ни в коем случае не претендует на то, чтобы продемонстрировать всю сложность и многогранность механизма управления. В этой схеме подчеркивается системный характер функционирования управления, предполагающий прямые и обратные связи отдельных элементов.

В отечественной психологии также неоднократно делались попытки представить структуру и функционирование психики как систему с обратной связью. Это и рефлекторное кольцо, и *системный подход к анализу движений* Н.А. Бернштейна, и *акцептор действия* П.К. Анохина и другие более или менее известные попытки объяснить функционирование психики, используя системные принципы. Рассматривая психику как функциональную систему эти авторы стремились к целостному пониманию психики, когда все элементы психики логически связаны друг с другом.

Наиболее четко идея целостности психики и системной взаимосвязи отдельных компонентов психики — мотива, образа и действия, нашла свое отражение в работах М.Г. Ярошевского, использовавшего

системный подход для категориального анализа «... развития психологического познания как деятельности».

Он убедительно показал, что слабость и односторонность популярных психологических теорий (психоанализа, гештальт-психологии и бихевиоризма) состоит как раз в том, что эти теории не используют всестороннего, целостного, системного подхода к изучению психики и, в конечном счете, ограничены в понимании предмета психологии.

Так, психоанализ, гештальт-психология и бихевиоризм анализируют соответственно потребности и мотивы, психический образ и деятельность, но не рассматривают психику в целом, во всей полноте ее свойств.

Применяя общую схему системы управления к психике, можно наполнить ее конкретным психологическим содержанием:

– *цели управления* состоят в удовлетворении потребностей и мотивов, изучение которых, относится к предмету психологии (традиционный предмет психоанализа);

– *средства* – это психический образ, изучение которого также относится к предмету психологии (традиционный предмет гештальт-психологии);

– *результат* – это деятельность, направленная на достижение цели, изучение которой относится к предмету психологии (традиционный предмет бихевиоризма и отечественной теории деятельности).

Системная концепция психики шире, чем любая традиционная психологическая теория, в том числе и теория деятельности, и в то же время не противоречит ни одной из них. Именно в ней реализуется целостный подход к психике.

## **2. Система явлений, которые изучает психология**

Явления, изучаемые психологией, и объединенные общими понятиями «умственная (психическая) деятельность», «поведение», условно можно разделить на *процессы, свойства и состояния*.

*«Психические процессы»* охватывают:

1) познавательные процессы: ощущения и восприятия, память, воображение и мышление;

2) волевые процессы: мотивы, стремления, желания, принятие решений;

3) эмоциональные процессы: чувства, эмоции.

Понятие «психический процесс» подчеркивает процессуальный характер изучаемого общей психологией явления.

К *психическим состояниям* относятся проявления психических процессов: познавательных (например, сомнение), волевых (уверенность), эмоциональных (настроения, аффекты).

Понятие «психическое состояние» характеризует статический момент, относительное постоянство психического явления.

*Психические свойства* включают: качества ума (способности), устойчивые особенности волевой сферы (характер), закрепившиеся качества чувств (темперамент).

Понятие «психическое свойство» отражает устойчивость исследуемого явления, его повторяемость и закреплённость в структуре личности.

Разделение на указанные группы основных понятий общей психологии условно.

Так, аффект может рассматриваться и как психический процесс, поскольку в нем выражена динамика чувств, стадийный его характер; и как психическое состояние, поскольку он характеризует психику в данный период времени; и как проявление психических свойств личности: вспыльчивости, гневливости.

С помощью познавательных процессов человек познает мир, строит субъективный образ этого мира, разрабатывает стратегию поведения в нем.

Психические свойства и состояния личности регулируют общение человека с другими людьми, непосредственно управляют поступками и действиями.

Каким образом, отдельные психические процессы связаны между собой? Все психические процессы объединены общим объектом – человеком.

*Любое психическое явление может быть представлено и как процесс, и как свойство, и как состояние.*

Например, внимание традиционно рассматривается как психический процесс, но внимание – это и свойство («Этот – внимательный человек, а тот – невнимательный») и состояние («Управление автомобилем требует состояния повышенного внимания»).

Такое традиционное деление говорит всего лишь о том, что принято рассматривать психические явления в трех различных проявлениях – как процесс, как свойство или как состояние. Отдельные психические явления необходимо рассматривать как элементы единой открытой функциональной системы с обратной связью.

В науках, использующих понятие системы – экономике, кибернетике, управлении, радиотехнике и т.д. давно уже установлено, что изучить и описать систему значит: изучить и описать особенности функционирования системы в целом; изучить и описать функционирование отдельных элементов системы и их взаимосвязь и взаимовлияние.

Изучение и описание особенностей функционирования психики в целом, включает:

– системное определение предмета и принципов психологии;

- определение развития психики в онтогенезе и филогенезе;
- определение сознания в единстве с бессознательным.

Изучение и описание функционирования отдельных элементов психики, а также их взаимосвязь и взаимовлияние включает:

- определение потребностей и мотивов;
- определение элементов, выполняющих функцию формирования психического образа: непроизвольного и произвольного внимания, ощущения и восприятия, эмоций и мышления;
- определение психической активности – деятельности;
- определение памяти как элемента системы, выполняющей функцию координации функционирования различных элементов психики.

Последовательность изучения и описания этих элементов задается логикой функционирования психики. Самостоятельный интерес представляет изучение и описание проявлений функционирования психики как системы: темперамента, личности, характера.

### 3. Отрасли психологии

В настоящее время психология представляет собой весьма разветвленную систему наук. Их можно разделить на *фундаментальные* и *специальные, прикладные*, каждая из которых использует строго научные методы для выявления новых фактов и закономерностей, для изучения механизмов психики, поведения.

*Фундаментальные*, или базовые, отрасли психологической науки имеют общее значение для понимания психики и поведения людей независимо от того, какой конкретной деятельностью они занимаются. Их в силу универсальности объединяют термином «общая психология».

Наряду с ними выделяют *прикладные* отрасли науки, призванные исследовать поведение, психическую деятельность людей, занятых тем или иным видом конкретной деятельности (педагогическая, медицинская психология, психология управления и др.).

Отрасли психологии можно классифицировать и в зависимости от того, тяготеют они к биологическим наукам (отрасли психологии: зоопсихология, психофизиология, нейропсихология) или общественным (этнопсихология, психолингвистика, социальная психология, психология искусства).

В целом психология относится к естественным наукам, хотя ее положение некоторые ученые рассматривают как промежуточное между естественными, философскими и социальными науками.

Поскольку курс «Психология» преподается в медицинском вузе, остановимся на некоторых отраслях психологической науки, которые могут быть наиболее интересны медикам.

**Клиническая психология.** Клинические психологи работают в больницах, центрах психического здоровья, в консультационных кабинетах. Их не надо путать с психиатрами. Чаще всего они имеют дело с людьми, которые жалуются на состояние тревоги, выражающееся в функциональных расстройствах эмоционального или сексуального плана, или же на трудности в преодолении неурядиц повседневной жизни. Психолог должен уяснить проблему путем беседы и психологического обследования и применить наиболее подходящую психотерапию. Клинический психолог разрабатывает технологии индивидуальной психологической работы, работы с определенной группой клиентов, изучает эффективность тех или иных психотерапевтических приемов. Имея дело с больными, клинический психолог обычно работает в бригаде под руководством лечащего врача.

**Медицинская психология** — отрасль психологии, использующая психологические закономерности в диагностике, лечении, профилактике заболеваний. Изучает деятельность врача, медицинского персонала, их отношение к больному, психологию больных и их отношения между собой, роль психических факторов в возникновении психосоматических заболеваний, психологический климат медицинский учреждений. В задачи медицинской психологии входит психокоррекционная работа, в частности психотерапия, психогигиена, психологическая экспертиза, связанная с социальной и трудовой реабилитацией больных.

**Патопсихология.** Изучает особенности психических процессов, наблюдаемых у больных с психическими заболеваниями и позволяет ближе подойти как к научному изучению душевных болезней, так и к выявлению некоторых закономерностей психической деятельности, выявляющейся при патологических состояниях.

**Психофизиология.** Изучает физиологические механизмы психических процессов. В рамках этого направления разработано учение об ощущениях, их измерении и основных механизмах, учение об основных законах памяти и внимания, учение о психофизиологических механизмах движения и т. д.

**Психофармакология** призвана испытывать лекарственные вещества и активные факторы, синтезируемые в фармакологических лабораториях, с тем, чтобы описать их воздействие на поведение подопытных животных, затем провести испытание на людях и после этого рекомендовать в продажу.

**Зоопсихология** использует методы, принятые в психологии, чтобы дополнить данные этологов о поведении различных видов животных. Она старается лучше понять то, что составляет специфику человеческой природы, устанавливая родственные связи человека с животным миром.

**Возрастная психология** пытается изучить, как развивается поведение с раннего внутриутробного периода до самого конца жизни.

**Экологическая психология** занимается изучением наиболее эффективных способов улучшения условий в местах, где протекает деятельность человека. Особое внимание она уделяет проблемам шума, загрязнения среды токсическими веществами и накопления отходов.

**Педагогическая психология** занимается разработкой наиболее эффективных методов обучения, дает рекомендации преподавателям выработать в себе такие навыки, которые помогают создать в учебном заведении приятную и продуктивную психологическую атмосферу.

**Парапсихология.** Здесь исследователь часто бывает вынужден работать на самой границе официально признаваемой науки. Цель его состоит в том, чтобы проверить, существуют ли в действительности те психологические явления, которые невозможно объяснить на современном уровне наших знаний. Если есть возможность, он пытается выявить элементы, позволяющие найти место этих проявлений в рамках жизнедеятельности организма, и установить условия, в которых они возникают.

Поскольку психология имеет статус не только академической науки, но и включает сферу практического применения приобретенных знаний, **профессиональные психологи:**

- 1) проводят научные исследования в области психологии;
- 2) преподают психологию;
- 3) непосредственно оказывают психологическую помощь.

Одни психологи занимаются проблемами отдельных людей в случаях их эмоциональных и социальных кризисов. Другие психологи создают программы для привлечения внимания людей к различным общественным мероприятиям или непосредственно участвуют в таких мероприятиях.

**Психолог-консультант** обычно помогает людям, не нуждающимся в психотерапии. К нему обращаются с проблемами, касающимися отношений между людьми, чаще всего супружеских или семейных. В таких случаях он должен облегчить налаживание конструктивного диалога между супругами или между родителями и детьми, с тем, чтобы они могли разрешить свои проблемы.

Психологи-консультанты участвуют в работе различных центров по предупреждению самоубийств и разного рода организаций по борьбе с наркоманией или преступлениями против личности, жертвами которых чаще всего оказываются женщины и дети. Роль такого психолога в том, чтобы помочь обществу осознать возникшие проблемы, нацелиться на них и постараться решить.

Психологи-консультанты оказывают психологическую поддержку учащимся, у которых возникают трудности, связанные с процессом адаптации.

Психолог-консультант разрабатывает программу обучения, направленную на повышение производительности труда и чувства сопричастности к делу предприятия у служащих и рабочих. Он может выступать в роли консультанта как рабочих, так и предпринимателей и играть важную роль в разрешении конфликтов между ними.

#### 4. Основные этапы развития психики в филогенезе

Существуют две истории развития психики.

1. *Филогенез* – историческое развитие, которое охватывает миллионы лет эволюции (история развития различных видов организмов).

2. *Онтогенез* – развитие индивида, развитие психики того или иного живого существа от рождения до конца жизни.

Рассмотрим сначала основные ступени *филогенеза* (исторического развития психики).

*I этап.* А.Н. Леонтьев в своей книге «Проблемы развития психики» показал, что первый этап развития психики – это стадия *элементарной сенсорной психики*.

Для животных, у которых такая психика, окружающий мир представлен не в виде предметов в их отношениях друг к другу (как для высших животных, в том числе и для человека), а в виде таких отдельных особенностей, элементов, от которых зависит удовлетворение основных жизненных потребностей.

В качестве типового примера такого отражения только некоторых, но зато жизненно важных особенностей предметов и явлений А.Н. Леонтьев рассматривает поведение паука.

Как только какое-нибудь насекомое попадает в паутину, паук сразу же направляется к нему и начинает опутывать его своей ниткой. Исследования показали, для паука важна только одна примета – вибрация, которую производят крылышки насекомого и которая передается по паутине. Как только вибрация прекращается, паук перестает двигаться к своей жертве. Пауку «безразлично» все остальное, лишь бы была вибрация.

Можно продолжить опыт. Дотронуться до паутины камертоном, который звучит. В ответ паук начнет двигаться к камертону, взберется на него, опутает паутиной и начнет наносить удары своими конечностями. Вывод: для паука, все что вибрирует – еда.

Таким образом, для животных с элементарной сенсорной психикой характерно инстинктивное поведение.

*Инстинкт* – это такие действия живого существа, которые не требуют обучения. Животное «как бы знает» от рождения, что ему делать. В применении к человеку инстинкт – это действия, которое человек производит как бы автоматически, еще не подумав об этом (от-

странение руки от пламени костра, махание руками при попадании в воду).

Инстинкты всегда интересовали человека. Необычайная сложность поведения муравьев, пчел, перелет птиц, строительство плотин бобрами – все это вызывало мысль о разуме у животных. Люди в древние времена стремились разгадать тайну инстинктов.

Инстинкт – 1) своеобразная твердая программа, которая действует только тогда, когда все внешние условия сохранены и звенья ситуации последовательны; 2) стереотипные, шаблонные, автоматизированные действия, основанные на безусловных рефлексах.

*II этап* эволюции психики – стадия *перцептивной психики* (воспринимающей).

Животные, которые находятся на этой стадии, отражают окружающий мир уже не в формы отдельных элементарных ощущений, а в форме образов целостных предметов и их соотношений друг с другом. Этот уровень развития психики требует новой стадии развития нервной системы – центральной нервной системы.

Вместе с инстинктами в поведении таких животных основную роль начинают играть навыки, освоенные в процессе жизни каждым отдельным существом.

*Навык* – освоение в процессе жизненного опыта своих индивидуальны для каждого животного форм поведения, основанных на условных рефлексах.

На высших этапах поведение этих животных обретает особенности, свидетельствующие о простейшем интеллекте. Окружающий мир постоянно задает животному неожиданные задачи и для их решения (если не решать – погибнуть) в процессе эволюции возник более точный способ приспособления – *навык*.

*III этап* развития психики – стадия *интеллекта* (высший уровень поведения). Особенности «разумного» поведения животного:

- отсутствие длительных проб и ошибок, правильное действие возникает сразу;
- вся операция проходит как целостный непрерывный акт;
- найденное правильное решение всегда будет использовано животным в аналогичных ситуациях;
- использование животным других предметов для достижения цели.

Такие действия, по словам Леонтьева А.И. становятся двухфазными: 1) подготовка (выбор палки обезьяной); 2) осуществление (подтягивание палкой банана).

Для выполнения этого действия необходимо выявить связь предметов, отношения друг с другом, увидеть результаты своих действий. Это и есть III этап. Но используют ли обезьяны приспособления в



природных условиях? Англичанка Д. Гудал изучала поведения шимпанзе в Африке и сделала следующие выводы:

- животные используют то, что случайно попадает им на глаза (человек же приспособления создает специально);
- предмет, которым пользовалась только что обезьяна, после достижения ею цели теряет для нее интерес и значение в любой другой ситуации (человек же планирует его дальнейшее использование),
- животные ощущают потребность в новизне.

Таким образом, в психике животных мы находим немало существующих *предпосылок*, на базе которых в особых условиях возникло человеческое сознание.

1. Одной из таких предпосылок является *совместный характер существования* животных и их взаимоотношения.

Зоопсихолог Н.А. Тих отмечает, что необходимость в постоянных группировках у обезьян, вызванная инстинктом самосохранения, привела к развитию самостоятельной потребности к жизни среди себе подобных, во взаимоотношениях с членами стада. У высших обезьян изоляция с обычного «социального» окружения в ряде случаев приводила животных к гибели.

Интересно, что потребность во взаимоотношениях обезьян уже избирательная (особенно при организации семьи). Зоопсихолог М.Ю. Вайтонис сделал вывод, что у обезьян существует непосредственное стремление одних индивидов к другим (на этой основе возникают пары, которые охотнее всех проводят время вместе: играют, вместе показывают агрессивные реакции) .

Конечно, человечество не выросло непосредственно с животной стаи. Его возникновение – результат гигантского революционного скачка. Как же возникла высшая форма отражения мира – человеческое сознание? Что общего у человека с человекоподобными обезьянами?

Необходимо отметить некоторые *психологические особенности*:

- прямохождение (освободило руку, которая могла выполнять простейшие трудовые операции);
- изготовление приспособлений (орудий) труда, что было вызвано необходимостью трудовой деятельности;
- труд и быт первобытного человека были коллективными, что невозможно без взаимоотношений. В ходе отношений люди уточняли действия, распределяли обязанности и т.д.;
- в ходе отношений появилась возможность сказать что-либо другому, появился человеческий язык и разговорная речь как средство отношений;
- возникшая в процессе труда речь, прежде всего, обогащает познавательные возможности человека. Слова речи обозначают не отдельные явления, скажем воду в кружке, в океане, а воду вообще.

Слово обозначает целое понятие, понятие «вода». Животные понятиями не владеют;

– речь позволяет человеку отклоняться от непосредственно данных представлений, возвращаясь к прошлым знаниям, сопоставлять их, сравнивать между собой – это есть внешняя форма отражения мышления;

– под влиянием труда у человека формируются такие процессы как воля, память, внимание и т.д.

Труд, в полном смысле слова, создал человека как существо, которое возвысилось над животным царством. Изготовление орудий само по себе в корне сменило деятельность первобытного человека. Работа над изготовлением орудия не является простой деятельностью для человека, определяемой непосредственным биологическим мотивом (потребность в пище). Она требует вместе со знанием выполняемой операции и знания о будущем применении орудия. Будучи основным условием изготовления орудия, оно могло быть названо первым проявлением сознания – первой формой сознательной деятельности.

2. Второй предпосылкой формирования сложно построенной сознательной деятельности человека является *возникновение языка*.

Язык – система кодов (символов), с помощью которых обозначаются предметы внешнего мира, их действия, качества, отношения между ними. Слова, соединенные во фразы, являются основным средством общения.

Существует несколько точек зрения на происхождение языка.

1. Язык является проявлением духовной жизни и имеет «божественное происхождение».

2. Язык – результат эволюции животного мира.

3. Язык возник в процессе труда (совместной формы практической деятельности). Совместная форма практической деятельности неизбежно приводила к необходимости передать другому какую-то информацию, обозначающую не состояние, а предметы, включенные в совместную трудовую деятельность.

Возникновение языка вносит три наиболее существенных изменения в сознательную деятельность человека.

1. Язык, обозначая предметы и события внешнего мира в отдельных словах или словосочетаниях, позволяет выделить эти предметы и обратиться к ним внимание, а также сохранить в памяти. Он позволяет хранить полученную информацию и создает мир внутренних образов.

2. Язык обеспечивает процесс отвлечения, и обобщения, что позволяет ему стать не только средством общения, но и важнейшим орудием мышления.

3. Язык служит средством передачи информации, опыта человечества.

Таким образом, сознание возможно лишь в условиях существования языка, возникающего одновременно с ним в процессе труда.

*Сознание* – высший уровень психического отражения человеческой действительности, ее представленности в виде образов и понятий. А.В. Петровский в структуре сознания выделяет четыре основные характеристики.

1. Сознание есть совокупность знаний об окружающем мире. Таким образом, в структуру сознания входят все познавательные процессы: ощущение, восприятие, память, мышление, воображение.

2. Закрепление в сознании различий субъекта и объекта. В истории органического мира только человек выделяет и противопоставляет себя окружающему. Он единственный среди живых существ способен к самопознанию, т.е. способен обращать свою психическую деятельность на самого себя.

3. Обеспечение целеполагающей деятельности.

4. Определенные отношения. В сознание человека обязательно входит мир чувств (отношение к окружающей среде, к другим людям). Сознание человека развивается только в социальных контактах и возможно лишь в условиях языка и речи.

## **5. Основные особенности онтогенеза психики человека**

Онтогенез как процесс индивидуального развития человека содержит в себе ряд *закономерностей*.

1. В развитии живых существ наблюдается следующая закономерность: чем выше место, которое данный живой организм занимает на шкале филогенетического развития, тем сложнее его нервная система, но тем больше времени ему требуется для достижения полной психологической и поведенческой зрелости.

Человеческий индивид рождается на свет наименее приспособленным к самостоятельной жизни из всех живущих на Земле существ, однако это компенсируется чрезвычайной пластичностью его мозга, способностью к прижизненному формированию функциональных систем.

Если у животных видовой опыт зафиксирован преимущественно в генетических программах, которые автоматически развертываются по мере индивидуального развития, то у человека большая часть видового опыта фиксирована не в генетической, а во внешней форме – в виде культурно-исторического опыта, который усваивается ребенком в процессе взаимодействия со взрослыми.

2. Психическое развитие ребенка зависит от совместного влияния двух факторов: а) биологического созревания организма; б) взаимодействия со средой.

Для каждого психологического свойства индивида есть свой оптимальный период формирования, когда влияние среды максимально эффективно. Он носит название *сензитивного периода* для данного свойства. Так, например, сензитивный период оптимального становления речи охватывает возраст от 1 года до 3-х лет.

3. Психическое развитие человека идет одновременно по нескольким линиям: познавательное (интеллектуальное) развитие; социальное развитие; личностное развитие; морально-нравственное развитие.

Развитие разных сфер психики происходит неравномерно: по каким-то линиям развитие может идти интенсивнее, по другим медленнее.

Неравномерность психического развития приводит к возникновению *кризисов развития*. В качестве примера можно привести кризис одного года, кризис трех лет или кризис подросткового возраста, которые возникают как результат несоответствия в развитии интеллектуальной и потребностно-мотивационной сфер.

Положительное значение таких кризисов заключается в том, что они стимулируют развитие «отстающих» сфер, являясь, таким образом, движущей силой саморазвития личности в целом.

## **6. Методы психологического исследования**

Психологическое исследование включает следующие этапы: 1) формулировку проблемы; 2) выдвижение гипотезы; 3) проверку гипотезы; 4) интерпретацию результатов проверки. В основном о методах психологии говорят в связи с третьим этапом – проверкой гипотезы.

Метод – способ организации деятельности. В широком смысле к способам относятся и самые общие принципы, и вполне конкретные приемы обращения с тем или иным предметом.

В психологии для подтверждения или опровержения правомерности гипотезы используются следующие методы: наблюдение, эксперимент, беседа, психодиагностическое исследование.

### **6.1. Наблюдение**

Одним из наиболее типичных способов работы исследователя – слежение за объектом (человеком, группой) в ожидании, когда интересующие исследователя явления проявятся таким образом, что их можно будет зафиксировать и описать.

Способ работы, при котором исследователь, не вмешиваясь в события, лишь отслеживает их изменение, называется *наблюдением*.

Наблюдение является одним из основных методов психологического исследования на этапе получения эмпирических данных. Невмешательство исследователя является наиболее важной характеристикой метода. Однако этот принцип определяет как достоинства, так и недостатки метода наблюдения.

*Достоинством* метода является то, что объект наблюдения, в основном, не ощущает себя таковым (т.е. не знает, что за ним наблюдают) и в обычных для него ситуациях (на работе, на занятиях) ведет себя естественно.

*Недостатками* метода являются следующие:

1) исследователь в какой-то мере может предвидеть, что в ситуации, которую он наблюдает, могут происходить некоторые изменения, но он не в состоянии их контролировать. Влияние неконтролируемых факторов существенно может менять общую картину, в которой зачастую теряется та гипотетическая связь между явлениями, обнаружение которой составляет цель исследования.

2) исследователь по различным причинам не может зафиксировать все изменения ситуации и выделяет те, которые считает для себя наиболее важными. Что именно выделяется и как оценивается зависит от субъективных факторов исследователя.

3) исследователь, стремясь найти подтверждение своей гипотезы, может бессознательно игнорировать противоречащие ей факты.

Чтобы избежать подобной субъективности наблюдение проводится не одним, а несколькими исследователями, ведущими независимые протоколы, применяются технические средства (аудио- и видеотехники), составляют специальные шкалы оценки поведения объекта (с обоснованием критериев оценки) и др.

## **6.2. Эксперимент**

Эксперимент отличается от наблюдения тем, что предполагает организацию ситуации исследования, что позволяет осуществлять то, что невозможно в наблюдении – относительно полный контроль переменных.

Под переменной понимается любая реальность, которая может изменяться в экспериментальной ситуации. Если в наблюдении исследователь не в состоянии часто даже предвидеть изменения, то в эксперименте эти изменения возможно планировать. Манипулирование переменными – одно из важных преимуществ экспериментатора перед наблюдателем.

Если исследователя интересует какая-либо связь явлений между собой, то в эксперименте можно, создав определенную ситуацию, внести новый элемент и определить, возникнет ли то изменение в ситуации, которого исследователь ожидает как следствие произведенного им изменения; в наблюдении исследователь вынужден ждать возникновения изменения, которое может и не наступить.

Переменная, которую изменяет исследователь в эксперименте называется независимой переменной, а переменная изменяющаяся при действии независимой переменной, называется зависимой.

Гипотеза, проверяемая в эксперименте, формулируется как предполагаемая связь между независимой и зависимой переменными; для проверки ее исследователь должен ввести независимую переменную и выяснить, что будет происходить с зависимой. Но для того, чтобы делать вывод о правомерности исходной гипотезы необходимо контролировать и другие переменные, которые косвенно могут оказывать влияние на зависимую переменную. Контроль переменных, если не всех, то многих эксперимент позволяет осуществить.

Эксперимент бывает четырех видов: лабораторный, естественный, констатирующий, формирующий.

Недостатком метода является тот факт, что трудно организовать экспериментальное исследование таким образом, чтобы испытуемый не знал о том, что является таковым. Поэтому у испытуемого возможно появление скованности, сознательной или бессознательной тревоги, боязни оценки и прочее.

### *6.3. Беседа*

Беседа предусматривает выявление интересующих исследователя связей на основе эмпирических данных, полученных в реальном двухстороннем общении с испытуемым.

Однако при проведении беседы перед исследователем встает ряд трудно разрешимых проблем, касающихся откровенности испытуемого, его отношения к исследователю.

При недостаточном психологическом контакте с исследователем у испытуемого может возникнуть боязнь «потерять лицо», подозрительность, недоверие и стремление уйти из ситуации с помощью стандартных, стереотипных ответов, которые, по мнению испытуемого, соответствуют принятым нормам.

Наоборот, при хорошем отношении к исследователю у испытуемого может появиться бессознательное стремление угодить ему, «порадовать» ожидаемым ответом.

Сам же исследователь, как и в ситуации наблюдения, не свободен от субъективности: в ходе живого общения с испытуемым бывает трудно абстрагироваться от личностного отношения к нему, что может привести к соответствующим последствиям.

Успех беседы зависит от квалификации исследователя, предполагающей умение установить контакт с испытуемым, дать ему возможность максимально свободно выражать свои мысли и «отделять» личные отношения от содержания беседы.

Некоторые ведущие психологи мира использовали беседу как один из основных методов в своей практической деятельности («клиническая беседа» Ж. Пиаже, «психоаналитическая беседа» З. Фрейда).

#### **6.4. Психодиагностика - метод психологического исследования**

На основе психодиагностического исследования проверяются, как правило, гипотезы о зависимостях между различными психологическими характеристиками. Выявив их особенности у достаточного количества испытуемых, появляется возможность на основании соответствующих математических процедур установить их взаимосвязь. В этих целях используются психодиагностические методы, которые позволяют выявлять и измерять индивидуальные особенности.

Требования к психодиагностическому исследованию те же, что к эксперименту – контроль переменных.

В некоторых случаях наблюдение и психодиагностика входят составной частью в эксперимент. Естественно, что во время эксперимента за испытуемым наблюдают, что изменение его состояния может регистрироваться средствами психодиагностики. Однако как метод исследования ни наблюдение, ни психодиагностика в данном случае не выступают.

Психодиагностика, кроме того, является самостоятельной областью психологии и, в этом случае, исследователь ориентируется не на исследование, а на обследование.

Психодиагностика как область психологии ориентирована на измерение индивидуально-психологических особенностей личности.

Психодиагностика – это наука и практика постановки психологического диагноза. Диагноз как основная цель диагностики может устанавливаться на разных уровнях.

*Первый уровень* – симптоматический или эмпирический. На этом уровне диагноз ограничивается констатацией особенностей или симптомов (признаков).

*Второй уровень* – этиологический, учитывающий не только наличие характеристик, но и причины их возникновения.

*Третий уровень* – уровень типологического диагноза, заключающийся в определении места и значения выявленных характеристик в общей картине психической жизни человека.

Современная психодиагностика используется в таких практических областях как: 1) здравоохранение; 2) расстановка кадров, подбор и профориентация; 3) прогнозирование социального поведения, например, стабильности брака, законопослушности; 4) консультативная психотерапевтическая помощь; 5) образование; 6) судебная психолого-психиатрическая экспертиза; 7) прогнозирование психологических последствий изменения среды; 8) психология личности и межличностных отношений.

Широкое использование психодиагностики отмечается в консультативной и психотерапевтической практике. По своим целям консультативное и психотерапевтическое вмешательство совпадает с тем,

которое используется при лечении больных — избавление человека от страданий и ликвидацию причин, его вызвавших.

Это вмешательство, однако, отличается от медицинского в двух существенных аспектах: 1) природа неблагополучия кроется не в болезненных процессах, происходящих в организме человека, а в особенностях его личности, в специфике жизненной ситуации и характере взаимоотношений с окружающими; 2) обращающийся за помощью объективно не является и субъективно не признает себя больным.

В какой бы форме не осуществлялась психологическая помощь: в форме психологического консультирования или в форме немедицинской психотерапии, — она базируется на глубоком проникновении в личность обратившегося за помощью, в его чувства, переживания, установки, картину мира, структуру взаимоотношений с окружающими. Для такого проникновения могут использоваться специальные психодиагностические методы.

Основными методами психодиагностики являются тестирование и опрос, методическим воплощением которых являются, соответственно, *тесты* и *опросники*, которые называются также методиками.

Методики обладают следующими особенностями:

1) они позволяют собрать диагностическую информацию в относительно короткие сроки;

2) они представляют информацию не вообще о человеке, а прицельно о тех или иных его особенностях (интеллекте, тревожности и т.д.);

3) информация поступает в виде, позволяющем дать качественное и количественное сравнение индивида с другими людьми;

4) информация, полученная с помощью психодиагностических методик, полезна с точки зрения выбора средств вмешательства, прогноза его эффективности, а также прогноза развития, общения, эффективности той или иной деятельности индивида.

**Тестирование.** Тестирование предполагает, что обследуемый выполняет заданную деятельность (это может быть решение задач, рисование, рассказ по картине и др.), т.е. проходит определенное испытание. На основании результатов испытаний исследователь делает выводы о наличии, особенностях, уровне развития тех или иных свойств у испытуемого. Отдельные тесты представляют стандартные наборы заданий и материала, с которым работает испытуемый; стандартной является процедура предъявления заданий и процедура оценки результатов.

Тесты весьма разнообразны. Существуют тесты вербальные (словесные) и невербальные (рисунчатые). Обычно выделяют две группы тестов — стандартизированные и прожективные (проективные).

В данном случае понятие «стандартизация» используется несколько в ином смысле, чем было сказано выше. В психодиагностике различают две формы стандартизации: в одном случае идет речь о



единообразии инструкций, процедуры обследования, способов регистрации результатов и т.д. при применении того или иного теста - и в этом плане стандартизированными являются все тесты. В другом случае речь идет о том, что данные, полученные на основании той или иной методики, могут быть соотнесены со специально разработанной и обоснованной шкалой оценок.

Тест, ориентированный на оценку, называется стандартизированным тестом. Среди стандартизированных тестов распространены:

а) *тесты интеллекта*;

б) *тесты специальных способностей*. О специальных способностях можно говорить в двух планах: как о способностях в какой-либо области психической деятельности (перцептивные способности – способности в области восприятия; мнестические способности – способности в области памяти; способности к логическому мышлению), либо как о способностях к определенному виду деятельности (лингвистические, музыкальные, способности к управленческой деятельности, педагогические и т.п.);

в) *тесты креативности*, предназначенные для измерения творческих способностей.

Однако есть тесты, ориентированные на иное: они выявляют не оценочные показатели (как, например, уровень развития какого-либо свойства), а качественные особенности личности, не оцениваемые по какому-либо критерию. Иными словами, ответы испытуемого не оцениваются как правильные или неправильные, а показатели – как высокие или низкие. К этой группе тестов относятся проективные тесты.

*Проективные тесты* основаны на том, что в разнообразных проявлениях индивида, будь-то творчество, интерпретация событий, высказывания и т.д. воплощается его личность, в том числе скрытые, неосознаваемые побуждения, стремления, конфликты, переживания. Материал, который предъявляется обследуемому, может толковаться ими разнообразными способами. Главным оказывается не объективное его содержание, а субъективный смысл, то отношение, которое он вызывает у обследуемого.

Ответные действия обследуемых не толкуются как правильные или неправильные. Они составляют для диагноста ценность как таковые, как индивидуальные проявления, позволяющие делать выводы о личностных особенностях.

*Опросники*. Опросниками называют методики, материал которых представляют вопросы, на которые обследуемый должен ответить, либо утверждения, с которыми он должен или согласиться или не согласиться.

Ответы даются либо в свободной форме (опросники «открытого типа») или выбираются из вариантов, предлагаемых в опроснике (опросники «закрытого типа»).

Различают опросники-анкеты и личностные опросники.

*Опросники-анкеты* предполагают возможность получения информации об обследуемом, не отражающей непосредственно его личностные особенности. Таковыми могут быть биографические опросники, опросники интересов и установок (например, опросник, выявляющий предпочтительный выбор из перечня профессий, или опросник, выявляющий установку-отношение к определенной социальной группе).

*Личностные опросники* предназначены для измерения личностных особенностей. Среди них выделяют несколько групп:

а) типологические опросники разрабатываются на основе определения типов личности и позволяют отнести обследуемых к тому или иному типу, отличающемуся качественно своеобразными проявлениями.

б) опросники черт личности, измеряющие выраженность черт – устойчивых личностных признаков.

в) опросники мотивов.

г) опросники ценностей.

д) опросники установок.

е) опросники интересов.

Анализ методов психологического исследования показывает, что они не являются изолированными и могут входить составной частью один в другой.

### ЛЕКЦИЯ 3.

## МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ И НАПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

### 1. Методологические принципы современной психологии

*Методология* – это система принципов организации теоретической и практической деятельности, система правил и нормативов познания и способах построения теории.

Существует методология различных уровней.

*Общенаучная методология* – система принципов и нормативов, общих для всех областей знания. Для современной отечественной психологии в качестве общенаучной методологии выступает *диалектический подход*.

Чтобы сделаться руководством для специальной науки, она должна быть конкретизирована применительно к ней – это уровень *конкретно-научной методологии с его системным подходом*.

К основным принципам системного подхода необходимо отнести: 1) принцип системности; 2) принцип развития; 3) принцип единства сознания и бессознательного; 4) принцип детерминизма; 5) принцип активности.

#### 1.1. Принцип системности

Психические процессы связаны друг с другом прямыми и обратными связями как элементы открытой функциональной системы.

*Системой* называется совокупность элементов, находящихся в связи друг с другом и образующих целостность, единство.

В психическом облике человека есть что-то общее, характерное для всех людей данной эпохи. В то же время каждый человек представляет собой неповторимую индивидуальность.

Человек включен в разнообразные связи, отношения с действительностью (познание, изучение действительности, приспособление к условиям, общение с себе подобными). Соответственно множеству таких связей человек обладает множеством психических свойств. При этом он живет и действует как единое целое.

Развитие всего многообразия психических свойств человека не может быть выведено из одного единственного основания (например, только из биологического или только из социального). Системный подход предполагает многообразие источников и движущих сил психического развития человека.

В процессе изучения личности важно выяснить, какими общими, особенными и какими индивидуальными качествами она обладает, в каком соотношении находятся эти качества. Несмотря на все многообразие реальной жизни, каждый человек остается самим собой, со-

храняет индивидуальные психические качества в таком виде, в каком они присущи только ему.

Системное изучение человека дает возможность выявить взаимосвязь всех отдельных психических проявлений и найти то устойчивое, что характеризует человека в целом.

Этот принцип необходимо соблюдать и потому, что глубокое и всестороннее исследование личности предполагает изучение как отдельных сторон познавательных процессов, отдельных свойств личности, так и изучение взаимосвязи, взаимообусловленности всех компонентов в едином психическом облике человека.

## *1.2. Принцип развития*

Психика, понимаемая как открытая функциональная система, все-гда избыточна при самоуправлении целенаправленной жизнедеятельностью и поэтому сама порождает новое содержание жизнедеятельности.

*Развитием* называется закономерное, направленное, необратимое изменение во времени.

Объективный мир находится в постоянном движении и изменении, и поэтому отражение его не может быть застывшим, неподвижным. Изучение психических явлений в развитии требует, чтобы выявлялись не только те психические качества человека, которые уже сложились, но и те новые особенности психики, которые только зарождаются. Постоянное изменение психики как отражения изменяющейся действительности требует изучения психических явлений в их развитии.

Психика может быть правильно понята, если она рассматривается в непрерывном развитии, как процесс и результат деятельности.

К *формам развития психики* относятся:

- *филогенез* (становление структур психики в ходе биологической эволюции вида);

- *онтогенез* (формирование психических структур в течение жизни отдельного организма;

- *социогенез* (развитие процессов познания, личности, межличностных отношений, обусловленное особенностями социализации в разных культурах). Следствием социогенеза являются различия мышления, ценностей, нормативов поведения у представителей разных культур;

- *микрогенез* (формирование и динамика образов, представлений, понятий, детерминированных наличной ситуацией и развертывающихся в относительно небольшие временные интервалы). Примером микрогенеза психического образования может служить освоение некоторого навыка, усвоение какого-либо понятия, динамика эмоционального состояния и т. п.

Высшие генетически более поздние формы психики развиваются на основе низших, генетически ранних. Однако это не означает, что

различие между ранними и поздними формами психики чисто количественное, по формуле «раньше – проще, примитивнее, позже – сложнее». При диалектическом понимании развитие психики рассматривается не только как рост, но и как изменение: когда количественные изменения переходят в качественные.

Игнорирование того положения, что каждая ступень психического развития обладает своим качественным своеобразием, имеет свои закономерности, приводит к таким принципиальным ошибкам, как, например, возведение рефлекторных механизмов поведения животных на низших генетических ступенях в ранг универсальных законов поведения человека.

Та же ошибка делается при списывании обезьянам и другим животным интеллекта того же типа, что и интеллект человека или при попытках перенесения законов зрелого мышления на мышление ребенка.

Мышление взрослого человека от мышления ребенка отличается не просто тем, что взрослый больше знает и умеет, но и тем, что он оперирует другими понятиями, иными логическими схемами, опирается на другую систему ценностей.

Кроме того, психика человека обладает генетической многоплановостью, т.е. в психике одного человека могут сосуществовать структуры разных уровней – высших и низших. Так, наряду с сознательной регуляцией собственного поведения, сохраняются рефлекторные и импульсивные формы активности; наряду с логическим мышлением – патологическое, иррациональное. Этим-то и объясняется живучесть суеверий или детских страхов, которые иногда люди носят в себе всю свою жизнь.

### *1.3. Принцип единства сознания и бессознательного*

Функционирование любых психических процессов как элементов единой системы, а также психики в целом, может управляться как с помощью сознания – активности психики, специально направленной на контроль функционирования психики, так и бессознательно, непреднамеренно, произвольно, автоматически, при этом сознательное и бессознательное могут быть поняты как два параллельных контура управления.

В истории психологии был период, когда психологи спорили о предмете этой науки. Одни считали таковым явления сознания, непосредственно данные субъекту наблюдения (психология сознания), другие – только то, что поддается объективному, внешнему наблюдению и фиксации – поведение (бихевиоризм).

Деятельностный подход в качестве предмета психологии провозглашает деятельность – категорию, которая включает в себе единство внешнего и внутреннего, единство сознания и поведения.

Что означает такое единство? С одной стороны, поведение субъекта в определенной ситуации будет зависеть от того, как он эту ситуацию воспринимает, что знает о ней, как к ней относится. С другой стороны, сам характер отношения к данной ситуации, характер и объемом получаемых о ней знаний будет зависеть от того, как субъект с этой ситуацией практически взаимодействует.

#### ***1.4. Принцип детерминизма***

Он указывает причины психических явлений. Психические явления определяются факторами внешней действительности. Однако любое внешнее воздействие порождает тот или иной психологический эффект только преобразуясь, перерабатываясь внутренними условиями (например, настроение субъекта, его установки, потребности, опыт).

Это означает, что человека необходимо изучать в процессе его деятельности, т.к. о психических особенностях человека судят только по его реальным поступкам.

Исходя из этого принципа, необходимо изучать психические явления как в наиболее типичных, так и не типичных для данного человека условиях. Только в этом случае можно всесторонне охарактеризовать человека и не упустить ничего существенного.

Всестороннему анализу должны быть подвергнуты все полученные факты, в том числе и противоречащие друг другу. Противоречивые факты должны привлечь особое внимание, им следует найти объяснение, либо провести дополнительное изучение.

Психика человека определяется образом жизни и изменяется с изменениями внешних условий.

#### ***1.5. Принцип активности***

Психика – это активное отражение. Благодаря активности психика выполняет:

1) функцию ориентации субъекта в многообразии окружающих событий и явлений (это проявляется в избирательности, пристрастности субъекта по отношению к внешним воздействиям – например, повышенной чувствительности или, наоборот, игнорирования тех или иных стимулов в зависимости от потребностей или установок индивидов);

2) функцию регуляции поведения (побуждение к действию, соответствующему нуждам и интересам индивида).

Принцип активности имеет существенное практическое значение. Так, исследователь, проводящий психологический эксперимент, должен иметь в виду, что поведение человека в заданной ситуации определяется не только условиями ситуации, но и в значительной степени отношением этого человека к происходящему. По словам видного

русского психолога В.Н. Мясищева, любые возможности человека могут быть выявлены, изучены лишь при условии его положительного отношения к совершаемой деятельности.

## 2. Общая характеристика современных психологических школ

Развитие социальной и экономической сферы в XX веке и появление целого ряда новых областей человеческой деятельности породили новые задачи как в научной, так и в технической области. Кроме того, под влиянием новых точек зрения, возникающих в психиатрии, и открытий в физиологии нервной системы зарождающаяся наука психология стала искать новые направления исследований.

Новые психологические концепции, нередко противоречащие друг другу, большей частью опирались на те представления о человеке, которых придерживался основатель того или иного направления.

Одни видели в человеке *существо-объект*, вылепленное средой или детерминированное либо своими инстинктами, либо условиями и впечатлениями детства.

Для других это было *существо-субъект*, которое способно, осознав свои возможности, в любой момент изменить предназначенную ему судьбу.

Третьи рассматривали его как *общественное существо*, поведение которого во всех случаях окажется плодом его взаимодействий с партнерами или с группой, к которой он принадлежит.

Одни придавали главное значение развитию *поведения*, другие — *перцептивным процессам*, третьи — *деятельности*.

Чтобы лучше понять пути развития психологии к началу XXI века, полезно будет сделать краткий обзор вклада, внесенного каждым из этих основных ее направлений.

### 2.1. Глубинная психология

Глубинная психология — ряд направлений западной психологии, придающих решающее значение в организации человеческого поведения иррациональным побуждениям, тенденциям, установкам, скрытым за «поверхностью» сознания, в «глубинах» индивида. Она включает в себя психоанализ Зигмунда Фрейда, индивидуальную психологию Альфреда Адлера и аналитическую психологию Карла Густава Юнга.

К *основным тезисам глубинной психологии* относятся следующие:

- 1) ведущую роль в человеческом поведении, в его душевной жизни играет бессознательное;
- 2) влечения бессознательного находятся в противоречии с нормами культуры;

3) психическое и социальное развитие человека идет через установление баланса между инстинктами и культурными нормами;

4) баланс между инстинктами и культурными нормами устанавливается посредством защитных механизмов психики;

5) причина невротических нарушений, неадекватностей, аномалий поведения – в нарушении баланса между бессознательными влечениями и культурно-нормативными требованиями.

*Психоанализ Зигмунда Фрейда.* Первая теория, пытавшаяся объяснить динамику личности, принадлежит австрийскому психиатру Зигмунду Фрейду (1856 – 1939). После длительных наблюдений за своими больными он пришел к выводам, которые изменили представления о психике, существовавшие в начале XX века.

В частности, Фрейд утверждал, что:

- наше поведение в значительной степени подчиняется влиянию подсознательных сил (влечений);

- влечения обусловлены инстинктами, присущими человеку, но, прежде всего – подавленными желаниями, которые вытеснены в область подсознательного из-за невозможности их удовлетворения на уровне сознания;

- желания, продолжающие действовать без участия сознания, проявляются в сновидениях, оговорках, непроизвольных отклонениях от адекватного поведения, а также оказывают влияние на выбор профессии или на творчество.

*Сексуальные побуждения человека* подавляются в наибольшей степени ввиду различных социальных ограничений. По Фрейду, именно они побуждают людей действовать. Именно благодаря их энергии (либидо) происходит постепенное развитие личности и достижение зрелости. Многие черты индивидуума и половые аномалии объясняются неудовлетворенностью и конфликтами, вызванными подавлением этих влечений в детстве.

По мнению Фрейда, причиной невротических нарушений, неадекватностей, аномалий поведения является нарушение баланса между бессознательными влечениями и культурно-нормативными требованиями.

В таких случаях задачей психоаналитической терапии является осознание пациентом подлинной причины невротического симптома, что должно повлечь за собой его исчезновение.

Учение З. Фрейда находит свое продолжение в неофрейдистских концепциях. Последователи Фрейда делают главный упор на социальное значение кризисов, происходящих в процессе формирования индивидуума (Э. Эриксон).

В целом, достижения психоаналитического направления привели к более глубокому пониманию психологических составляющих религии, искусства, мифологии, социальной организации, детского разви-



тия и педагогики. Раскрывая влияние бессознательных желаний на физиологию, психоанализ внес значительный вклад в понимание природы психосоматических болезней.

*Индивидуальная психология Альфреда Адлера.* Индивидуальная психология – одно из направлений психоанализа, ответвившееся от фрейдизма и разработанное Альфредом Адлером (1880 – 1937). Она исходит из того, что структура личности (индивидуальность) ребенка закладывается в раннем детстве (до 5 лет) в виде особого «стиля жизни», который предопределяет все последующее психическое развитие.

Ребенок из-за незрелости своих телесных органов испытывает *чувство неполноценности*, в попытках преодолеть которое и самоутвердиться складываются его цели. Когда эти цели реалистичны, личность развивается нормально, а когда фиктивны – становится невротичной и асоциальной.

В раннем возрасте возникает конфликт между прирожденным социальным чувством и чувством неполноценности, которое вводит в действие механизмы компенсации и сверхкомпенсации. Это порождает стремление к личной власти, превосходству над другими и отклонение от социально ценных норм поведения.

Задача психотерапии – помочь невротическому субъекту осознать, что его мотивы и цели неадекватны реальности, с тем, чтобы его стремление компенсировать свою неполноценность получило выход в творческих актах.

Идеи индивидуальной психологии получили распространение не только в психологии личности, но и в социальной психологии, где они использовались в групповых методах терапии. Индивидуальная психология оказала влияние на сторонников неопрейдизма.

*Аналитическая психология Карла Густава Юнга.* Карл Густав Юнг (1875 – 1961) вошел в историю психологии как создатель целого направления – аналитической психологии. Под последней К.Г. Юнг подразумевал интегральную концепцию, объединяющую психоанализ, индивидуальную психологию и многие другие направления. Он считал, что создаваемый им метод охватывает символические области, причём в равной степени как сознательные сферы, так и бессознательные.

К основным положениям аналитической психологии можно отнести следующие:

1) каждый индивидуум может быть обращен преимущественно к своему внутреннему Я (интроверт) или, наоборот, к внешнему миру (экстраверт);

2) помимо личного бессознательного существует еще и коллективное бессознательное, которое содержит в себе опыт развития всего человечества и передается от поколения к поколению;

3) основу коллективного бессознательного составляют архетипы (образы героев, мифы, фольклор, обряды, традиции), которые организуют и направляют психические процессы;

4) либидо является универсальным недифференцированным источником энергии, которая проявляет себя не только в сексуальной жизни, но и в языке, культуре, обрядах и т.д.

По мнению К.Г. Юнга сознательное и бессознательное находятся в постоянном взаимодействии, а нарушение баланса между ними «проявляется неврозом». Исходя из этого, аналитическая психотерапия направлена в основном на уравнивание сознательного и бессознательного, на оптимизацию динамического взаимодействия между ними.

## **2.2. Бихевиоризм**

Бихевиоризм (от англ. behaviour – поведение) – направление в американской психологии XX века, отрицающее сознание как предмет научного исследования и сводящее психику к различным формам поведения, понятого как совокупность реакций организма на стимулы внешней среды.

Бихевиоризм, как направление в психологии, был основан Джоном Уотсоном (1878 – 1958) в начале XX века в США. Оно включает в себя ряд положений.

1) Изучать можно только то, что объективно наблюдаемо, то есть поведение. При этом «поведение» понимается в расширенном смысле – это мышечные реакции и вегето-сосудистые изменения, и деятельность желез.

2) Развитие поведения конкретного индивида целиком определяется влиянием окружающей среды. Формирование человеческого поведения при этом принципиально не отличается от формирования поведения животного.

3) Среда формирует поведение путем стимулов и подкреплений. Стимулы – это то, что предшествует поведению и вызывает его. Подкрепление – это последствие поведения. Если последствия нежелательны для индивида, поведение затормаживается. Если они благоприятны, то поведение воспроизводится вновь.

4) невротический симптом или аномалия поведения являются следствием неадекватной условной связи.

Бихевиоральные методы широко применяются в психотерапии и во многих случаях являются очень эффективными.

Целью бихевиоральной терапии является устранение патологического симптома. Выявление причины происхождения симптома (как, например, в психоанализе) считается излишним.

Бихевиоризм прошел путь от сугубо механистических концепций Уотсона до теорий, выдвигаемых современными необихевиористами:

Б.Ф. Скиннером (1904 – 1990), А. Бандурой (род в 1925). Своим теоретиком они считают И.П. Павлова (1849 – 1936).

Хотя некоторые аспекты этого направления могут показаться упроощенными и неспособными объяснить поведение человека во всей его полноте, главная его заслуга состоит в том, что оно внесло в изучение деятельности человека научную строгость и показало, каким образом ею можно управлять.

### 2.3. Гуманистическая психология

Это направление психологии связано, прежде всего, с именами Айрохама Маслоу (1908 – 1970) и Карла Роджерса (1902 – 1987). Оно включает в себя ряд *положений*.

1) Основной мотив всякого человека – стремление к самоактуализации.

Самоактуализация – это непрерывный процесс развития. Каждый человек неповторим, он представляет собой особенную ценность. У всякого есть свой внутренний потенциал, свой талант, который стремится к раскрытию.

Самоактуализирующейся личности присущи следующие черты:

- открытость опыту, знание себя;
- доверие к себе, уверенность в своих силах, компетентности;
- самостоятельность, независимость, ответственность за свою жизнь;
- искренность, т.е. открытость в выражении чувств, естественность, отсутствие показного в поведении;
- доброжелательность к другим, терпимость к чужим недостаткам.

2) Условием движения к самоактуализации является опыт межличностных отношений (в первую очередь, отношений с близкими, значимыми людьми), которые характеризуются следующими чертами:

- безусловное положительное отношение;
- искренность или конгруэнтность в общении;
- эмпатия (сопереживание партнеру по общению, умение взглянуть на обстоятельства глазами собеседника).

3) Неврозы, отклонения в поведении (в том числе и асоциальное поведение) вызваны нарушением контакта со своей самостью (т.е. невозможностью раскрыть свой внутренний потенциал, самоактуализироваться), утратой ощущения самоценности.

Соответственно этому, цель гуманистической терапии состоит в том, чтобы помочь человеку восстановить контакт со своей сущностью, повысить самоценность.

Методом, стратегией здесь является «понимающая терапия» («клиент-центрированная терапия», эмпатическое слушание). Гуманистический терапевт отдает инициативу клиенту. Клиент, если почувствует себя свободно и будет ощущать доверие к терапевту, сам при-

дет к той теме, которая его волнует и, рассказывая о своих чувствах и переживаниях, сам придет к пониманию своей проблемы и найдет путь ее решения. Задача терапевта сводится к тому, чтобы создать атмосферу межличностного общения, удовлетворяющую трем вышеперечисленным условиям, и поощрять клиента к свободному выражению своих чувств.

#### **2.4. Гештальт-психология**

Название происходит от немецкого слова *gestalt*, что означает образ, форма. Гештальт-психология впервые возникла при изучении познавательных процессов. Главными ее представителями были Курт Коффка (1886 – 1941), Макс Вертгеймер (1880 – 1943). Близкие научные позиции занимал Курт Левин (1890 – 1947), изучавший мотивацию человеческого поведения. Основателем гештальт-терапии (как собственно терапевтического метода) является Фредерик Перлз (1893 – 1970).

Гештальт-психология включает в себя ряд *тезисов*.

1) Психической деятельности свойственно стремление к целостности, завершенности. Это свойство психики наглядно иллюстрируется особенностями восприятия. Когда мы смотрим на незавершенные изображения, мы видим квадрат и треугольник, а не просто несколько уголков: благодаря психической активности изображение достраивается до целого. По этой причине вокруг себя мы видим не сумму качеств, а именно целостные предметы.

Стремление психической деятельности к завершенности проявляется также в том, что неоконченное действие, невыполненное намерение оставляют след в виде напряжения в системе психики. Это напряжение стремится разрядиться (в реальном или символическом плане).

Следствием сохраняющегося напряжения является к примеру, эффект незавершенного действия, который состоит в том, что содержание неоконченного действия запоминается человеком лучше, чем содержание оконченного. По причине той же закономерности взрослый человек может вдруг купить себе игрушку, которую ему хотелось получить в детстве.

2) Отсутствие целостности, завершенности порождает напряжение, внутренние конфликты, невроз.

Так, например, человек, потерявший кого-то из близких, часто испытывает чувство вины по отношению к умершему, подавленность или отчаяние от того, что ничего нельзя вернуть и исправить. Дело в том, что во взаимоотношениях близких людей всегда достаточно чего-то недосказанного, невыясненного, отложенного «на потом». С точки зрения гештальт-психологии все эти намерения, которые вдруг теряют возможность быть исполненными, играют весьма значительную (если не главную) роль в генезе депрессии и отчаяния.

Иногда гармония, устойчивость личности может нарушаться из-за конфликта противоположных тенденций внутри нее. Противоположности всегда существуют в психической жизни человека: он может одновременно души не чаять в близком человеке и испытывать раздражение по поводу каких-то его качеств; испытывать радость от того, что окончил институт и огорчение от того, что кончилась пора студенчества и т. д.

В случае гармоничного развития противоположности дополняют друг друга, наполняют эмоциональную жизнь оттенками. Когда же противоположные тенденции (чувства, намерения) начинают вести баталии внутри человека, он испытывает чувство вины, беспомощности, делается пассивным, подавленным, неспособным к принятию решений.

Цель гештальт-терапии заключается в том, чтобы помочь клиенту осознать имеющийся конфликт или тенденцию и восстановить утраченную целостность, завершенность.

Чаще всего в гештальт-терапии используются методы, заимствованные из психодрамы (это вид терапии, где жизненные ситуации, имеющие личностный смысл для участников, моделируются театрализованными методами, в качестве «актеров» выступают сами клиенты). Конфликт выводится во внешний план и тем самым берется под контроль сознания. При этом ситуация незавершенности может быть отыграна в символическом плане.

### *2.5. Деятельностный подход*

Деятельностный подход был разработан и получил развитие в советской психологии. С ним связаны имена Л.С. Выготского (1896 – 1934), С.Л. Рубинштейна (1889 – 1960), А.Н. Леонтьева (1903 – 1979), А.Р. Лурии (1902 – 1977), Д.Б. Эльконина (1904 – 1984).

Деятельностный подход – это сильное теоретическое направление, обладающее большим объяснительным потенциалом. Практика психотерапии в рамках других психологических школ часто приносит эмпирическое подтверждение теоретических положений деятельностного подхода.

1) Развитие психики осуществляется через посредство деятельности – т. е. активного взаимодействия со средой.

Особенности психологических свойств и процессов субъекта не определяются непосредственно генетическими факторами или воздействиями среды. Характер взаимоотношений с окружающим миром, то место, которое субъект занимает в системе отношений человеческого общества как бы преломляют влияние биологических и средовых факторов.

Так, приходится иногда наблюдать вызывающие удивление различия в характере двух монозиготных близнецов, выросших в одной

семье. Почему, при совершенно идентичных биологических и средовых условиях один может быть коммуникабельным и склонным к лидерству, а другой – сдержанным и покладистым?

Дело в том, что внутри близнецовых пар подчас существует разделение ролей: «обслуживая» свою пару, каждый выполняет свои функции в организации активности и общении с миром. Таким образом, различие в характере практической активности порождает различие психических свойств.

Психика не только формируется в деятельности, но и проявляется через нее. Поэтому изучение процесса и результатов деятельности (произведений искусства, стратегий решения задач, поступков и жизненного пути в целом) является существенным источником информации для психологии.

2) Все психические функции человека, обладающего сознанием (так называемые высшие психические функции), носят опосредованный характер.

Подобно тому, как воздействие человека на материальный мир опосредуется орудием труда, использование человеком собственных психических функций (памяти, мышления, восприятия и пр.) опосредуется понятиями, значениями, логическими операциями, усвоенными человеком из культуры.

Механизмом такого усвоения в онтогенезе является интериоризация (формирование внутренних структур человеческой психики благодаря усвоению структур внешней социальной деятельности).

Известно, например, что человеку бывает очень сложно припомнить и адекватно воспроизвести информацию, содержание которой не укладывается в рамки привычной логики. Припоминая, человек подключает логическое мышление и в результате воспроизводит не то, что произошло, а то, что должно было бы произойти. То есть здесь можно говорить о памяти не непосредственной, а опосредованной логикой.

3) С помощью психических понятий человек способен к овладению собственной психикой, превращать свои функции в произвольные.

Так, человек использует «психическое орудие», когда, пытаясь сдерживать гневную реакцию, считает про себя до десяти; когда желая заставить себя выполнить неприятную работу, представляет негативные последствия ее неисполнения; когда принимая решение, перечисляет возможные «выигрыши» и «проигрыши».

На основании деятельностного подхода были разработаны концепции обучения и воспитания, в том числе учение о смене ведущей деятельности (Д.Б. Эльконин) и методика поэтапного формирования умственных действий (П.Я. Гальперин), которые подробно рассматриваются в курсе педагогической психологии.

Для психотерапии существенны следующие положения, вытекающие из деятельностного подхода:

1) для того, чтобы психотерапевтическое воздействие было эффективным, требуется активность клиента, его желание, его собственные усилия по решению своей проблемы; эффективным же воздействие можно считать тогда, когда оно приводит к реальному изменению способа действия;

2) успеху психотерапии способствует обучающее воздействие, т. е. снабжение клиента понятиями, теоретическими схемами, которые позволили бы ему ориентироваться во внутреннем мире, постепенно овладевая им (не спроста во многих направлениях психологии собственно терапевтическое воздействие предваряется ознакомлением клиентов с теоретической концепцией, — например в психоанализе, трансактном анализе, трансперсональной психологии и др.).

### *2.6. Трансперсональная психология*

Трансперсональная психология (от лат. trans сквозь, через + persona личность) включает в себя ряд психологических направлений. Основными представителями трансперсональной психологии являются С. Гроф (род. 1931), Р. Ассаджоли (1888 – 1974).

Сущность теоретических представлений здесь такова: источники, детерминанты человеческого поведения и источники психологических проблем находятся за пределами индивидуального, прижизненного опыта.

Особое внимание в этом направлении обращается на феномены сознания, выходящие за рамки обыденного опыта: это формы измененного сознания, спиритический опыт, ключевые переживания, сверхсенсорное восприятие, медитативные практики, наркотический субъективный опыт, а также сознание изменяющие техники или вещества.

Есть общие основания у гуманистической и трансперсональной психологии: обе ориентированы на развитие и достижение целостности человеком. Но в данном направлении особая ориентация на цели, которые трансцендируют индивида.

Различие между трансперсональным опытом и психозом заключается, прежде всего, в произвольности воспроизведения особых состояний сознания. Хотя многие положения этого направления не могут пока получить статус вполне научных, в практическом плане многие находки получают дальнейшее развитие.

Есть попытки трактовать трансперсональный опыт в контексте новых мировоззренческих представлений: относительность пространства и времени, материи и энергии, роль позиции наблюдателя (физика), диссипативные структуры (химия), аутопоэзис (биология), связь языка и действия (культурная антропология).

В центре изменения сознания стоит применение различных техник или веществ. Это сенсорная депривация, суггестивные и гипнотические техники, различные школы йоги, суфизма, даосизма, шаманизма, эротические техники, опыт наркотического опьянения, работа с различными энергетическими центрами.

### 3. Взаимосвязь отдельных психологических направлений

Все описанные здесь школы и направления, очень часто придерживающиеся несовместимых концепций, легко могут привести в замешательство тех, кто впервые приступает к изучению психологии и стремится найти истину.

Для того чтобы это стало яснее, можно «рассортировать» различные школы в соответствии с их представлениями о том, как формируется поведение индивидуума.

*Является ли поведение врожденным или приобретенным?* Многие направления, в том числе *гештальтизм*, придают значение врожденным факторам в становлении различных форм поведения.

*Гуманисты* полагают, что человек рождается с тенденцией реализовать свои возможности в максимальной степени.

*Психоаналитики*, напротив, утверждают, что, даже если мы и наследуем некоторые инстинкты, главная роль в формировании личности принадлежит событиям, пережитым в детстве.

Что касается *бихевиористов*, то становление личности, по их мнению, в большей мере зависит от наших взаимодействий с окружающей средой, как физической, так и социальной.

*Является ли развитие индивидуума направленным?* Многие школы психологов выдвигали идею о поэтапном развитии, при котором все индивидуумы проходят определенные стадии в одинаковой последовательности. Такого мнения придерживаются, например, *психоаналитики* со своей концепцией развития личности.

*Гуманисты* считают, что направление развития организма предопределено и что он стремится к единственной цели – к достижению полного расцвета. Некоторые теоретики говорят о преднамеренности в характере развертывания различных стадий жизни.

Одни лишь *бихевиористы* сводят развитие к реакциям на последовательные ситуации и выработке условных рефлексов при разнообразных обстоятельствах, с которыми сталкивается индивидуум, независимо от того, в какой момент жизни это происходит.

*Детерминированы ли мы или обладаем возможностью свободного выбора? Кто мы – существа-объекты или существа-субъекты?*



Для *бихевиористов* нет никакого сомнения, что мы в основном детерминированы. Они утверждают, что нас детерминирует среда, в которой мы живем.

По мнению *психоаналитиков*, человека детерминируют условия, в которых протекало его детство, и подавленные желания, обусловленные этим опытом.

Только *гуманисты* склонны верить в существование свободной воли, позволяющей каждому человеку направлять свою жизнь в зависимости от того, что он сможет осознать.

Независимо от силы выдвигаемых доводов и строгости аргументации нет сомнений в том, что каждый из этих подходов имеет свою историю, вписывается в определенный *социально-экономический контекст* и связан с определенным философским представлением о человеке.

Наука всегда остается одной из областей деятельности человека, и как бы она ни старалась сохранить свою независимость, она должна платить дань существующей системе и тому обществу, в котором она развивается. К психологии это относится, пожалуй, в еще большей мере, чем к другим наукам.

Возникновение бихевиоризма в США совпало по времени с быстрым развитием промышленности, которым было отмечено рождение капитализма. Эта система могла лишь приветствовать такое представление о человеке, согласно которому его поведение может принимать те или иные формы в соответствии с возникающей в данный момент ситуацией; практические приложения этой теории, такие как введение конвейеров или развитие рекламы, не заставили себя долго ждать.

Аналогичным образом исследования И.П. Павлова вполне соответствовали коммунистическим идеям в СССР; образ человека, формирующегося в соответствии со своей средой, совпадал с представлением о новом человеке, которого предстояло создать.

З. Фрейд жил в Вене, в удушающей буржуазной среде, где всякое проявление сексуальности сурово подавлялось; вероятно, именно на этой почве (по крайней мере, отчасти) возникли те его интерпретации, которые в настоящее время вызывают особенно сильные возражения.

Взлет гуманистического направления в психологии произошел в Калифорнии в 60-е годы XX века. Неудивительно, что этот оптимистический взгляд на человека был встречен с распростертыми объятиями в атмосфере «мира и любви», царившей в ту эпоху.

Теперь психологи отбирают в каждой из существующих теорий и используют те концепции, которые, по их мнению, проливают больше света на то или иное явление. Такой *эkleктический подход* приводит к тому, что в одних случаях принимаются понятия и методы, созданные

бихевиористами, а в других используются теории фрейдистов или гуманистов.

Главным становится уже не стремление доказать обоснованность идей, принадлежащих какому-то направлению, а скорее желание выявить наиболее подходящие способы решения проблем, существующих в жизни общества, и оказания эффективной помощи тем, кто в ней нуждается.

Психология – наука еще сравнительно молодая. Она отстала в своем развитии от таких наук, как физика или химия, почти на два столетия. Понадобится еще множество экспериментов и проверок, прежде чем она сможет с полным правом претендовать на звание науки.

Тем не менее, если окажется, что предсказания психологии чаще подтверждаются, чем опровергаются, их можно будет все больше и больше использовать для решения проблем, возникающих у людей. Психологи еще далеки от того, чтобы ответить на все вопросы, однако проблемы, которые им уже удалось решить, позволяют разъяснить многие аспекты поведения.

**Перед психологией стоит двоякая задача:**

- во-первых, должна развивать теоретические исследования;
- во-вторых, адекватно решать практические проблемы.

## **ЛЕКЦИЯ 4.**

### **ЕДИНСТВО СОЗНАНИЯ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО**

#### **1. Сознание – основной социальный механизм жизнеобеспечения человека**

С начала XX века сфера исследования психического расширилась, вобрав в себя и неосознаваемые психические процессы наряду с явлениями сознания. В настоящее время, говоря о психическом, имеют в виду неосознаваемые и осознаваемые его процессы, а последние в свою очередь включают и процессы самоосознания.

##### ***1.1. Современные взгляды на сущность сознания***

Сознание представляет собой одну из тех проблем, над разработкой которых трудились ученые многих поколений и научных специальностей.

Философия рассматривает сознание как свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в психическом отражении действительности, как субъективную реальность в противоположность объективной, как идеальное в противоположность материальному и в единстве с ним.

В более узком смысле под сознанием имеют в виду высшую форму психического отражения, свойственную только человеку, идеальную сторону целеполагающей трудовой деятельности. Таким образом, философия исследует сознание, в какой-то степени отвлекаясь от материальных, физиологических средств построения идеальных моделей.

Психология трактует сознание как *психическую деятельность*, которая обеспечивает:

- обобщенное и целенаправленное отражение внешнего мира;
- выделение человеком себя из окружающей среды и противопоставление себя ей как субъекта;
- целеполагающую деятельность, т. е. предварительное мысленное построение действий и предвидение их последствий;
- управление поведением личности и контроль за этим поведением;
- способность личности отдавать себе отчет в том, что происходит как в окружающем, так и в своем собственном, духовном мире.

Г.К. Ушаков пишет, что сам термин «сознание» этимологически раскрывает ведущие аспекты содержания этого понятия. Со-знание – сочетанное знание себя, знание о себе, выделение себя из окружающего. Со-знание – соотношение всех знаний в пределах пространственных связей предметов и явлений действительности (знание себя, окружающего; знание отношений внутри себя, в окружающем, себя с

окружающим), так же как и в пределах последовательных временных, пространственно-временных связей.

Последние исключают взаимосвязь знаний, получаемых в момент отражения (предметные ощущения, восприятия), со знаниями, почерпнутыми в результате субъективного пересочетания впечатлений от действительности (образы, представления, суждения, понятия, умозаключения), и со знаниями, предвосхищающими, прогнозирующими перспективы будущего.

Сознание – сложный процесс субъективного восполнения знаний индивидуума об объектах действительности, накопленных им в предшествующем опыте, новыми знаниями о событиях действительности, приобретенными вследствие непосредственного отражения их (Г.К. Ушаков).

Сознание – процесс бесконечного обогащения объема сочетанных знаний, совершенствующий возможности самого индивидуума в исправлении (коррекции) действительности с помощью таких сочетанных знаний.

А.Н. Леонтьев пишет, что «сознание есть не проявление некоей мистической способности человеческого мозга излучать «свет сознания» под влиянием воздействующих на него вещей – раздражителей, а продукт тех особых, т.е. общественных отношений, в которые вступают люди и которые лишь реализуются посредством их мозга, их органов чувств и органов действия. В порождаемых этими отношениями процессах и происходит полагание объектов в форме их субъективных образов в голове человека, в форме сознания».

Сознание – высшая, специфически человеческая форма психики, возникающая в процессе общественного труда и предполагающая функционирование языка (А.Н. Леонтьев).

В Большой медицинской энциклопедии сознание рассматривается несколько в ином плане: «Сознание – высшая, свойственная только человеку функция головного мозга, сущность которой заключается в целенаправленном отражении объективных свойств и отношений предметов внешнего мира, в предварительном мысленном построении действий и предвидение их результатов, в правильном регулировании и самоконтролировании взаимоотношений человека с природой и социальной действительностью».

По И.П. Павлову, «сознание представляется... нервной деятельностью определенного участка больших полушарий в данный момент, при данных условиях, обладающего известной оптимальной (вероятно, это будет средняя) возбудимостью. В этот же момент вся остальная часть больших полушарий находится в состоянии более или менее пониженной возбудимости. В участке больших полушарий с оптимальной возбудимостью легко образуются новые условные рефлексы и успешно вырабатываются дифференцировки. Это есть, таким обра-

зом, в данный момент, так сказать, *творческий отдел больших полушарий*. Другие же отделы их, с пониженной возбудимостью, на это неспособны, и их функцию при этом – самое большее – составляют ранее выработанные рефлексy, стереотипно возникающие при наличности соответствующих раздражителей».

Американский психолог Э. Титченер различал *два уровня сознания*: верхний и нижний. Указанное деление он иллюстрирует посредством двух концентрических окружностей: внутренней, меньшей по величине, заключающей область ясного сознания или содержащей то, что называется объектом внимания, и внешней, большей по величине, заключающей область смутного или рассеянного сознания. Но, по мнению ученого, более удобна диаграмма, представляющая поток сознания как течение на двух различных уровнях, из которых верхний представляет ясные процессы сознания, а нижний – смутные.

Согласно общепринятому мнению, объектом сознания служит природа, общество и само сознание. Речь рассматривается как материальная форма бытия сознания, а содержание сознания — это отраженная в нем действительность, система знаний и целей, которые возникают на основе знаний. Стимулом сознания являются потребности людей и общества. Жизненная значимость его состоит в правильном ориентировании человека в окружающем мире, в самоконтролировании человека, в познании и в творческом преобразовании мира.

*Самосознание* рассматривается как вид сознания, дающий возможности человеку выделить себя из всего того, что его окружает, оценить свое отношение к миру и самому себе. Самосознание – это осознание человеком своих действий, мыслей, чувств, морального облика, интересов, своего положения в системе общественного производства, т. е. осознание себя как личности, выделенной из окружающей природной и общественной среды и находящейся в определенном, исторически сложившемся отношении к ней.

Сознание объективируется в системе материальной и духовной культуры, в формах *общественного сознания*. Последнее развивается через сознание отдельных людей, будучи лишь относительно независимым от него. Общественное сознание – это отражение общественного бытия, выраженное в науке, философии, искусстве, в политической и правовой идеологии, в религии, в социальных нормах и воззрениях классов, социальных групп, человечества в целом. Отражая общественное бытие, общественное сознание обладает относительной самостоятельностью и оказывает обратное воздействие на общественное бытие.

Между индивидуальным и общественным сознанием происходит постоянное взаимодействие.

Таким образом, существуют различные точки зрения, однако единой общепризнанной концепции сознания еще нет. В связи с этим

мы считаем целесообразным рассмотреть проблему сознания с позиций системного подхода к человеку.

## **1.2. Сознание – социально интегрированная система психических функций человека**

Сознанию по традиции дается весьма обобщенное определение, которое с одинаковым успехом можно отнести к разным психическим процессам, так как все они, в конечном счете, в той или иной форме отражают реальную действительность. При таком подходе к сознанию создается реальная возможность субъективного толкования проблемы.

Системный подход позволяет рассматривать сознание как социально интегрированную систему психических функций человека. Это значит, что оно есть не голая абстракция, и в то же время не простая сумма психических функций человека, а социально интегрированная система этих функций, подчиняющаяся своим строго определенным законам.

Сознание сформировалось не сразу. Ему как высшей форме отражения действительности в эволюционно-историческом плане предшествовали другие, более низшие формы отражения: ощущение, восприятие, представление – простейшие формы рассудочной деятельности наших биологических предков.

Высшие психические функции в процессе своего формирования как бы надстраивались над низшими, не устраняя последних. Более того, высшие формы отражения интегрировали в себе низшие и в определенной степени изменяли их. А так как все высшие психические функции сформировались под воздействием труда и общественных отношений, т.е. все они социально детерминированы, то и сознание в целом представляет собой социально интегрированную систему психических функций человека.

Сознание не принято делить на составные части, так как оно функционирует как единое образование. Однако в нем есть такие компоненты, без которых оно не существует.

Эти компоненты (ощущение, восприятие, представление, воображение, внимание, память, речь) являются функциональными системами низшего порядка (*субсистемами*) сознания. Каждая из субсистем не является самостоятельным и независимым структурно-функциональным образованием, а входит в общую систему сознания и работает по принципу не простого взаимодействия, а *взаимосодействия*. Это значит, что одна субсистема содействует функциональной деятельности другой. А их общее взаимодействие составляет цельную интегрированную систему сознания.

Достаточно простого сопоставления двух состояний сознания человека (здорового и психически больного), чтобы убедиться в этом.

Общим признаком всякого нарушения сознания является не

столько прямое выпадение тех или иных психических функций, сколько разобщенность, разорванность, рассогласованность в их работе. Иными словами, при нарушении сознания каждая психическая функция работает как бы самостоятельно, по своей собственной программе. В результате этого сознание как система разрушается.

Анализируя поведение больных с нарушенным сознанием, можно обнаружить у них фрагменты всех компонентов прежнего сознания: ощущений, восприятий, представлений, воображения, памяти, внимания, речи. Но все они выглядят как обрывки психического процесса.

Каждая психическая функция проявляет себя стихийно: есть отдельные мыслительные операции, но нет единой стройной системы логического мышления. Известно, что при различных психических заболеваниях наблюдаются и различные формы нарушений психических процессов. Однако всегда можно констатировать отсутствие слаженности и гармонии, свойственных нормальному сознанию, беспорядок в работе всех функциональных систем головного мозга.

Таким образом, сознание можно рассматривать как в высшей степени слаженную, интегрированную систему психических функций человека, дающую возможность субъективно, но адекватно отражать объективную реальность. В сознании, как сложно скоординированной системе, все его компоненты находятся в состоянии взаимодополняемости, взаимодействия. И всякое нарушение такого взаимодействия влечет за собой нарушение деятельности всей системы в целом. Поэтому сознание нельзя рассматривать как некую механическую сумму взаимодействующих между собой психических функций.

Сознание – это качественно новая ступень психической деятельности, это высшая специфически человеческая форма отражения действительности, возникшая в результате социальной интеграции всех входящих в него элементов.

Если условно весь процесс возникновения, развития и становления органического мира разделить на такие периоды, как биогенез, антропогенез и социогенез, то сознание окончательно сформировалось на последней стадии эволюционного процесса. Именно тогда человек вышел за пределы действия чисто биологических законов и вступил в сферу общественных отношений.

### ***1.3. Свойства сознания***

Сознание характеризуется:

- а) активностью, обеспечивающей целеполагающую деятельность человека;
- б) интенциональностью (направленностью на предмет: сознание всегда – осознание чего-либо);
- в) способностью к рефлексии, самонаблюдению (осознание самого сознания), отделенностью «Я» от не «Я», различием субъекта и

объекта;

- г) мотивационно-ценностным характером;
- д) различной степенью (уровнями) ясности;
- е) внутренним диалогизмом (порожденным структурой совместной деятельности);
- ж) социальным характером (включая опосредованность знаковыми, в том числе вербальными и символическими структурами);
- з) включением в его состав наряду с совокупностью знаний, также и совокупности отношений;
- и) изменчивостью, непрерывностью, единством, узостью сознания.

Сознание это процесс непрерывный и вместе с тем дискретный. Бодрствуя, человек каждое мгновение «находится в сознании», но осознание им действительности осуществляется в виде дискретных актов сознания. Объекты сознания дискретны, дискретны и акты их осмысления.

В постоянном потоке психических явлений возникают, проносятся и как бы уплывают единичные состояния, образы, мысли, интересы, но общий строй сознания личности остается относительно устойчивым.

Сознание является интегральным моментом психических процессов. В переливающийся поток разнообразных впечатлений сознание активно вносит определенный порядок.

Начинаясь с чувственного отражения, в образах которого человеку непосредственно является мир вещей, их свойств, отношений, сознание поднимается до уровня мышления, в процессе которого осуществляется осознание и выделение существенных связей вещей. Познание значительно шире сознания, включает в себя множество неосознанных процессов.

Знание как ядро сознания проникнуто сложной тканью эмоциональных переживаний, целевой устремленности, намерений и интересов. Умственные процессы оказывают огромное влияние на чувства. В свою очередь чувства не менее активно влияют на разум.

*Практическая деятельность – завершающий этап движения сознания.* Человек активно воздействует на окружающие его вещи, процессы. Он преобразует их, придает форму и свойства, необходимые для удовлетворения своих потребностей. Активность выражает проекцию личности в будущее и обозначается понятиями потребность, цель, план.

Действия детерминируются не только характером ситуации и потребностями, но и пониманием ситуации, гипотезами о том, что возможно и реально. Причем, чтобы стать фактором, детерминирующим деятельность, потребность должна трансформироваться в цель, представляющую собой идеальную модель желаемого будущего. Сила, осуществляющая намерение, есть воля, проявляющаяся в единстве



мысли и чувства, ориентированных на свою объективацию в деле. Воля есть осуществление мышления в действии.

Объективный мир, воздействуя на человека, отражается в его сознании, превращается в идеальное. В свою очередь, сознание, идеальное претворяется в действительность, в реальное.

Личное сознание – социально организованное явление. Сознание каждого человека вбирает в себя опыт, знания, убеждения, верования, заблуждения, оценки той социальной среды, к которой он принадлежит.

Личное сознание представляет собой аккумулированный опыт истории. В то же время оно избирательно относится к идеям, принадлежащим общественному сознанию: что-то приемлет и делает своим, а что-то отвергает и осуждает.

Механизмом, регулирующим превращение общественного сознания в индивидуальное и наоборот, является процесс общения, коммуникации.

#### ***1.4. Язык и сознание человека***

Язык как система кодов, обозначающих предметы, их действия, качества или отношения, и служащих средством передачи информации, имел решительное значение для перестройки сознательной деятельности человека. Наряду с трудом, совместной деятельностью язык является основным фактором формирования сознания.

1) Язык, обозначая предметы и события внешнего мира, позволяет выделить эти предметы, направить на них внимание и сохранить в памяти. Поэтому можно сказать, что язык удваивает воспринимаемый мир, помогает создавать мир внутренних образов.

2) Язык делает возможным процесс отвлечения (абстракции) и обобщения. Слова языка не только указывают на вещи, но и абстрагируют их существенные свойства, относят их к определенным категориям. Слово совершает за человека ту грандиозную работу по анализу и классификации предметов, которая сформировалась в длительном процессе общественной истории. Поэтому язык не только средство общения, но и орудие мышления, обеспечивающее переход отражения мира из чувственного к рациональному.

3) Язык служит основным средством для передачи информации, сложившейся в общественной истории человечества. Язык является важнейшим средством развития сознания.

Язык проникает во все сферы сознательной деятельности человека.

Язык существенно перестраивает процессы восприятия и создает новые законы этого восприятия.

Язык существенно влияет на процессы внимания человека, который оказывается в состоянии управлять своим вниманием. Внимание становится управляемым, произвольным.

Язык существенно изменяет память человека. Память, опираю-

щаяся на речевые процессы, становится сознательной мнестической деятельностью (человек ставит перед собой цель запомнить, организует запоминаемый материал, расширяет объем сохраняющейся в памяти информации, произвольно возвращается к прошлому).

Язык человека позволяет ему оторваться от непосредственного опыта и обеспечивает появление воображения, которое лежит в основе управляемого творчества.

На основе языка формируются сложные формы абстрактного и обобщенного мышления, появление которых обеспечивает переход от «чувственного к рациональному».

Существенный вклад вносит язык в перестройку эмоциональных переживаний. Оценка соотношений реально выполняемых действий с исходными намерениями, возможность обобщенной формулировки своих удач и неудач приводит к тому, что у человека формируются переживания и длительные настроения, которые далеко выходят за пределы непосредственных аффективных реакций и которые неразрывно связаны с его мышлением, протекающим при ближайшем участии языка.

Если у животных выработка новых форм поведения требует подкрепления ответа на условный сигнал и многократного повторения условных сигналов с безусловным подкреплением, то в случае сознательной деятельности человека картина меняется. Новая форма сознательного поведения может возникнуть у него на основе речевой формулировки правила. Достаточно дать человеку инструкцию, что ему делать, чтобы это новое действие сразу же появилось и стало прочным.

Появление любого действия, выполняемого на основе речевой инструкции не требует «безусловного» (или биологического) подкрепления, не угасает, если инструкция не повторяется. «Переделка» такого действия обычно достигается предъявлением новой инструкции. Все это свидетельствует об огромной пластичности и управляемости процессов сознательного поведения человека.

### *1.5. Состояния сознания*

Сознание – это мозаика состояний, которая играет более или менее значительную роль как во внешнем, так и во внутреннем равновесии индивидуума. То, как мы осознаем внешний мир и одновременно наш внутренний мир, меняется на протяжении дня. Восприятие событий зависит от нашего состояния – от того, напряжены мы или нет, возбуждены или находимся в полудремоте.

Таким образом, обработка информации меняется, подчас очень существенно, в зависимости от уровня бодрствования и от готовности к восприятию сигналов.

Хебб (Hebb) в 1955 году проиллюстрировал это графически. По мере усиления активации организма уровень бодрствования возраста-

ет, но при этом адаптация, возможная благодаря бодрствованию, начиная с какого-то момента может ухудшиться, если активация чрезмерно возрастает. Это может произойти из-за чересчур сильной мотивации или же в результате серьезного расстройства чувств.

Согласно закону Йоркса-Додсона, видоизмененному Хеббом, поведение будет тем эффективнее, чем ближе уровень бодрствования к некоторому оптимуму – он не должен быть ни слишком низким, ни слишком высоким. При более низких уровнях готовность субъекта к действию постепенно уменьшается и вскоре он засыпает, а при более высоких он будет все больше взволнован и его поведение может дезорганизоваться.

Хилгард (1977) высказал мысль, что сознание не является чем-то неделимым и что между различными его элементами (состояниями), определяющими поведение, существуют барьеры, более или менее проницаемые. Так его загипнотизируемая испытуемая погружает руку в ледяную воду и не испытывает острых ощущений. Однако если ее просят написать правой рукой, что на самом деле, испытывает ее организм, то «скрытый свидетель» ее психики сообщает о действительном ощущении. Внутренний «скрытый свидетель» находится в курсе того, что переживают разные части личности.

В соответствии с гипотезой Фишера (1971) психическая жизнь включает ряд слоев, соответствующих разным уровням бодрствования, по которым одни люди могут путешествовать легче, чем другие. Фишер сравнивал различные состояния сознания с портами, в каждом из которых живет женщина, которую любит капитан дальнего плавания. Каждая из этих женщин не подозревает о существовании других, и каждая начинает существовать для моряка лишь в момент его выхода на берег. Человек иной раз может вспоминать определенные события только тогда, когда он вновь окажется в том же состоянии, в каком он был когда эти события с ним произошли. Таким образом, для человека возможен ряд существований, и они могут продолжаться от сновидения к сновидению, от одного психологического кризиса к другому, от одного творческого подъема к другому, от одного приступа шизофрении к следующему приступу и т. п.

Традиционно признаются два состояния сознания, присущие всем людям: сон и состояние активного бодрствования, характерное для экстравертированного сознания. Однако вклад восточной культуры, изучение действия наркотиков и новый подход к понятию душевной «болезни» подводят к тому, чтобы учитывать все разнообразие состояний сознания человека.

### *1.6. Активное бодрствование*

Состояние бодрствования, или активное состояние соответствует активации всего организма, которая позволяет ему улавливать, отби-

рать и истолковывать сигналы внешнего мира, отправлять некоторые из них в память или же реагировать на них адекватным и неадекватным поведением. Бодрствование – это состояние, в котором мы можем приспосабливаться к внешней действительности, можем ее изменять.

Благодаря активному бодрствованию человек является частью внешнего объективного (предметного и социального) мира, в котором его «Я» вынуждено приспосабливаться к внешней реальности. Это уровень экстравертированного сознания, перцептивных функций и принятия решений.

### *1.7. Измененные состояния сознания*

Человек может погружаться в субъективный мир измененных состояний сознания, из которого исключается связь с действительностью и временем и где укореняется глубинное «Я».

*Сон.* Измененные состояния сознания можно изучать на примере обычного сна. В среднем человеческий организм функционирует с таким чередованием: 16 часов бодрствования, 8 часов сна. Этот 24-часовой цикл управляется внутренним механизмом, называемым биологическими часами, которые ответственны за возбуждение центра сна, расположенного в стволе мозга, и центра бодрствования, которым служит ретикулярная формация.

Недостаток сна иногда заметно сказывается на поведении: некоторые начинают засыпать буквально стоя, галлюцинируют и начинают бредить после двух – трех дней лишения сна, теряют способность нормально воспринимать осязательные, зрительные или звуковые сигналы.

Сон это не однородное состояние и проходит различные стадии: за медленноволновым сном следует парадоксальный. Эта последовательность повторяется примерно по 90 минут в каждом из пяти циклов нормального ночного сна.

*Медленноволновой сон* составляет около 80% общего времени сна. По мере погружения человека в сон, ритмы сердца и дыхания замедляются, становясь равномернее. Тонус мышц снижается, тело расслабляется и организм восстанавливает физические силы. Однако некоторая реактивность сохраняется: человек может проснуться в назначенный час или если кто-нибудь назовет его имя.

После определенной стадии сна активность мозга возрастает, как будто человек просыпается, хотя спящий находится в полной неподвижности из-за резкого падения мышечного тонуса.

Эта стадия БДГ – сон с быстрыми движениями глаз, называется также *парадоксальным* из-за несоответствия между состоянием тела и активностью мозга. БДГ тесно связан со сновидениями.

Выдвинуто много гипотез о значении парадоксального сна. Некоторые считают, что это периоды восстановления клеток; другие, что

сон с БДГ играет роль «предохранительного клапана», позволяющего разряжаться избытку энергии; по мнению третьих он способствует закреплению в памяти информации, полученной во время бодрствования. Некоторые указывают на тесную связь между высоким уровнем интеллектуальности и большой общей продолжительностью периодов парадоксального сна.

Для того, чтобы содержание сна осталось в памяти, нужно, чтобы субъект проснулся сразу же после сновидения, или же сон должен быть настолько ярким, чтобы он оставил след даже в тот период, когда человек еще спит.

Что касается самих *сновидений*, то их анализ широко используется в психотерапевтической практике.

С точки зрения З. Фрейда содержание сновидения можно считать цензурированным или завуалированным осуществлением бессознательного желания.

К. Юнг, работая со сновидениями своего пациента, находил в них знак, символ, показывающий пациенту, куда направлен его бессознательный путь. При этом истолкование сновидений сталкивается с сильным сопротивлением сознания.

В контексте онтопсихологической трактовки сновидений современный итальянский психотерапевт А. Менегетти считает сновидения и образы сновидения реальными, исходящими из их прямого значения, которое можно проинтерпретировать с помощью рационального кода. Причем подсознание не рассматривается как центр, порождающий извращения, ошибки и дикие инстинкты.

Это врожденная система саморегуляции. Сон как монитор компьютера дает сознанию неотцензурированную информацию о том, что чувствует, переживает субъект в данный период. Логика бессознательного почти всегда носит биологический характер. В нем есть указание на направление развития, которое природа бытия намечает для конкретной личности в конкретном пространстве и времени.

*Медитация.* Под медитацией имеется в виду особое состояние сознания, измененное по желанию субъекта. Все виды медитации преследуют одну цель – сосредоточить внимание, чтобы ограничить поле сознания настолько, что мозг будет ритмически реагировать на тот стимул, на котором сосредоточился субъект.

Электрическая активность мозга все больше и больше синхронизируется – чаще всего по типу альфа-волн, иногда бета-волн, как у мастеров зен.

Некоторые люди достигают во время медитации возможности по своему усмотрению замедлять сокращения сердца или уменьшать потребление кислорода примерно до 20%.

В состоянии медитации достигается полная расслабленность и «чистое сознание», из которого исключены восприятия внешнего ми-

ра и которое граничит, по мнению некоторых его приверженцев, с «чувством вечности». Медитация доставляет тому, кто ее практикует, реальное удовольствие. С помощью медитации повышается восприимчивость, расширяется сознание, ум приводится в состояние покоя и тишины. И в этом состоянии человек чувствует, что внутри него зарождается новое сознание: человек освобождается от программирующих его социальных стереотипов, приобретает внутреннюю свободу, как бы воссоединяется со своей сущностью.

Погружение в глубинное «свое» может осуществляться под контролем парасимпатической нервной системы, направленной к расслаблению, в континууме *«расслабление – медитация»*.

Погружение в глубинное «свое», может осуществляться и под контролем симпатической системы в направлении активации нервной системы, в континууме *«восприятие – галлюцинация»*, включающем ряд состояний от творческого вдохновения до мистического экстаза.

Эстетическая чувственность, пробужденная пейзажем, музыкой, цветом или даже математическим уравнением соответствует усилению активации мозга.

У творческих натур сознание почти всегда находится в измененном состоянии (М. Фергюссон, 1974).

Когда активация возрастает до разрыва с реальностью, может возникнуть напряжение, тревога, страх.

В мистическом экстазе сознание как бы обращено внутрь, неподвижно и вне времени. Это состояние «абсолютной уверенности» – отвергает всякую проверку. Чтобы уравновесить это состояние человек переходит из него в состояние глубокой медитации. Ощущение экзальтации приводит к расширению сознания, к чувству слияния со Вселенной, рядом с которой реальность кажется тусклой.

Хотя подобные состояния и запрограммированы наследственностью, воспитание, общество ограничивают возможности использовать их. Общество направляет человека на адаптацию к внешней действительности (физической и социальной) и на развитие экстравертированного сознания.

*Гипнотическое состояние.* И.П. Павлов назвал фазовым или гипнотическим состояние между бодрствованием и сном. В этом состоянии легко осуществляется воздействие на некоторые психические и физиологические функции «в обход сознательного контроля». Гипнотическое состояние возникает также в результате воздействия сторонней личности и в результате самогипноза. В гипнотическом состоянии появляется возможность влиять на бессознательное и извлекать из его глубин всю необходимую информацию.

Контролируя центральную нервную систему, подсознание через мозг осуществляет контроль над всем, что происходит в организме. Гипнотическим внушением можно изменить режим кровообращения,

температуру, частоту пульса, функциональное состояние некоторых органов и желез.

Когда человек погружается в гипнотический транс, подсознание как бы всплывает к поверхности и берет на себя некоторые сознательные функции (например, феномен автоматического письма). В этом состоянии внутренний разум всю поступающую информацию воспринимает буквально. Человек в состоянии гипноза выполняет все, что ему говорит гипнотизер, однако, он не сделает ничего из того, что не одобрил бы в нормальном состоянии.

Подсознательное помнит все вплоть до момента появления на свет. В настоящее время есть данные и о хранящейся в нем пренатальной памяти. Многим пациентам под гипнозом удается восстановить в памяти момент собственного рождения в мельчайших деталях. Искусственное оживление в сознании очень ранних и глубоко подавленных воспоминаний играет в самотерапии важную роль.

Подсознательное запускает в действие и механизм болезнетворных, разрушительных процессов. Дурные привычки, неврозы, психозы, психосоматические заболевания формируются при его непосредственном участии. Эффективный путь борьбы с нарушениями такого рода лежит через осознание скрытых причин, мотивов и убеждений с последующим изменением как сознательного отношения к ним, так и соответствующих подсознательных установок.

Гипноз и самогипноз используют целый арсенал методических приемов введения человека в гипнотическое состояние с целью войти в прямой контакт с его подсознательным, выявить причины болезненных состояний и подключить подсознание к оздоровительной работе.

В реальной жизни наблюдается эффект и случайного внушения, о чем должен постоянно помнить будущий врач.

Будучи очень модным в XIX веке, изучение гипноза в первой половине XX века перестало вызывать интерес. Только к 50-м годам некоторые ученые снова энергично взялись за эту тему.

В гипнозе выявляется общее со сном и медитацией: это измененное состояние сознания достигается уменьшением притока сигналов к мозгу, субъект сосредотачивается на одном сигнальном стимуле или ему предлагается ни о чем не думать и постепенно засыпать.

Однако, в отличие от указанных измененных состояний сознания, гипноз не сопровождается физиологическими отклонениями от состояния бодрствования: мозговые волны чаще остаются волнами бодрствующего человека, содержание кислорода и двуокиси углерода в крови не изменено, как это бывает во сне или при медитации (есть данные, что в состоянии гипноза меняется электрическая активность в субдоминантном полушарии головного мозга).

### *1.8. Сенсорная изоляция*

В 1956 году в университете Мак-Гилла группа психологов изучала состояние человека в условиях сенсорной изоляции, сводящей к минимуму возбуждение рецепторов. Добровольцы должны были оставаться как можно дольше в специальной камере.

Большинство испытуемых оказались неспособными выдержать такие условия дольше 2-3 дней. Был сделан вывод: у организма есть фундаментальная потребность получать стимулы от изменяющегося окружения. У самых выносливых испытуемых возникали галлюцинации. Ученые предположили, что без внешних раздражителей интеллектуальные функции и сама личность неизбежно деградируют.

Дж. Лили в тот же период проверял действие сенсорной изоляции на самом себе. По его мнению изоляция в камере, напротив, увеличивает сенсорный опыт, и это происходит без участия внешних раздражителей. После периода напряженности постепенно наступает новое состояние сознания, сопровождающееся возможными зрительными галлюцинациями и иллюзиями. Когда человек принимает эти явления спокойно и не рассматривает их как патологические, то испытывает своеобразное ощущение «океанской волны», после которого выходя из изолированной камеры, чувствует себя вновь рожденным.

Открытие этого внутреннего мира, свободного от всякой цензуры и обогащение, которое он несет индивидууму, близко с опытом восточных мастеров медитации. Мысли, сосредоточенные раньше на повседневных заботах, уходят. Человек начинает ощущать себя так, будто может все видеть, все слышать, все чувствовать, будто он – начало чистого сознания.

Было проведено много исследований, чтобы понять как возникает эта внутренняя реальность. Расслабление организма, вызванное условиями пребывания в изоляции, ведет к гармонизации различных частей мозга. Как показывает электроэнцефалограмма, правое полушарие («интуитивное», образное), находящееся обычно под влиянием левого («рационального»), начинает функционировать в том же ритме, что и левое полушарие. Это в свою очередь способствует большей гармонии между корой и эмоциональным мозгом.

Ретикулярная формация, освобожденная от функции отбора внешних сигналов, допускает теперь проникновение наверх множества внутренних сообщений, полностью игнорируемых в повседневной жизни.

Отделы мозга, ведущие эмоциями, уже больше не поддерживают готовность организма к реакциям на внешние стимулы. Секретция гормонов с общеактивирующим действием сменяется выработкой таких веществ как эндорфины, которые погружают бодрствующую кору в состояние, похожее на первую стадию сна, и характеризующиеся появлением тета-волн.



Обычно опыт ограничен внешней реальностью, которая смоделирована с помощью переданных нам мыслей и знаний социальной группой, к которой принадлежим. И мы не можем без тревоги отойти от реальности, в которой приходится жить, развиваться, приспосабливаться, удовлетворять свои потребности. Поэтому отсутствие внешней стимуляции приводит к кратковременному полному разрегулированию организма, лишает его всякой возможности самоконтроля и контроля над окружающим миром.

Но если человек продолжает участвовать в эксперименте и принимает свое новое состояние сознания, то перед ним открывается новый опыт.

### *1.9. Состояние сознания перед смертью*

В последнее время проявляется особый интерес к тому, что человек испытывает в последние минуты жизни. Элизабет Кюблер-Росс (1969) в своих исследованиях показала, что умирающий проходит определенные стадии.

Муди (1976) – коллега Кюблера-Росс, заинтересовался тем, что рассказывают больные, возвращенные с помощью реанимации к жизни, после периода клинической смерти. Согласно его данным, многие говорили о пребывании вне собственного тела. Они сообщали о словах, сказанных их близкими, о длинном тоннеле, пролетев через который они оказывались в чудном месте с удивительно яркими красками.

Многие говорили, что встречали там умерших друзей и лиц, которые при жизни имели для них большое значение. Перед ними проходили образы самых значительных событий их жизни. У некоторых возникло даже ощущение, что они приближаются к ослепительному свету. Большинство признавало, что, пережив это, они начинают еще больше ценить жизнь, хотя и чувствовали себя готовыми к новому отъезду в «Зазеркалье».

Одно из исследований, аналогичных исследованию Муди, проведено Рингом (1982), собравшим данные самым объективным образом. Из более 200 человек, опрошенных после клинической смерти, около 50% заявили о переживаниях, описанных Муди. Более трети из них сообщили о том, что перед ними прошла вся жизнь, более половины видели «свет», в который многие вошли.

Открытие эндорфинов, выделяющихся в организме в критические моменты жизни, позволяет объяснить состояние блаженства в момент смерти. Не более 6% людей страдают, испуская последний вздох.

## **2. Бессознательное**

В структуру психики входит также и бессознательное. Бессознательное – это совокупность психических процессов, актов и состоя-

ний, обусловленных воздействиями, о которых человек не дает себе отчета. Оставаясь психическими (понятие психики шире понятия «сознание»), бессознательное представляет собой такую форму отражения, при которой утрачивается полнота ориентировки во времени и месте действия, нарушается речевое регулирование поведения. В бессознательном, в отличие от сознания, невозможен целенаправленный контроль человеком своих действий, невозможна и оценка их результата.

В область бессознательного входят ответные реакции на субсенсорные (неощущаемые человеком, но реально действующие) раздражители, автоматизировавшиеся движения, бывшие в прошлом сознательными, некоторые побуждения к деятельности, в которых отсутствует осознание цели.

От полного непризнания до попыток объяснить чуть ли не весь мир с позиций бессознательного – вот границы поля, на котором разгораются научные баталии о бессознательном.

Приведем некоторые из этих позиций.

1. Существуют психические процессы, которые непосредственно «даны», непосредственно «представлены», непосредственно «известны» их субъекту, т.е. они осознаваемы. Работа же мозга, лежащая в их основе, неосознаваема.

Психическое – это то, что осознается, физиологические же процессы, на основе которых совершается психическая деятельность, неосознаваемы. Бессознательное как «психическое» – это абсурд.

Категория бессознательного должна быть выведена за рамки психологии (французский большой энциклопедический словарь «Ларус» – вплоть до издания 1960 г.).

2. Неосознаваемая психическая деятельность – это своеобразный психологический автоматизм, не требующий для своего протекания включения сознания (К. Прибрам из Стенфордского университета, П.Я. Гальперин из МГУ и др.). Бессознательное это только вспомогательное средство для полноценной работы памяти, восприятия, воли, всех других высших психических функций.

3. Любая наша поведенческая реакция на любой воздействующий на нас стимул определяется той «психологической установкой», которая нами в данный момент владеет. А установка эта имеет свойство не осознаваться человеком (грузинский психолог Д.Н. Узнадзе).

4. Бессознательное – это такая активность нашего мозга, которая поддается лишь особой форме постижения и в этом смысле не подходит ни на один другой объект научного познания (психоаналитики).

Центральный вопрос: можно ли уловить в поведении, в деятельности, в активности человека такие проявления смыслового (или, как принято чаще говорить, семантического) характера, которые человеком бы не осознавались? Если да, то мы обязаны рассматривать эти осмысленные проявления, как активность психическую (Ф. В. Бассин,

1982).

Многие примеры доказывают, что такая неосознаваемая семантика поведения существует.

*Примеры:* а) больной с функциональной глухотой (ничего не слышит, хотя слуховой аппарат у него в порядке): больной ничего не слышит, но выполняет инструкцию стоящего у него за спиной экспериментатора; б) отрицательная галлюцинация (испытуемый выполняет данную ему под гипнозом инструкцию не видеть из набора предложенных ему карточек карточку определенного типа); в) акты творчества зачастую осуществляются при большей или меньшей отключенности ясного сознания (задачи решаются совместным действием двух механизмов: ясно осознаваемой мыслительной деятельностью и интеллектуальным процессом, человеком плохо или даже вовсе не осознаваемым).

Неосознаваемыми могут быть восприятие, мотивы поступков, интеллектуальная деятельность, психологические установки, эмоциональные проявления и влечения (Ф.В. Бассин, 1982). Фактор бессознательного участвует в той или иной форме и степени в любой психической деятельности, в формировании любого поступка.

Иногда, исследуя неосознаваемую психическую активность, различают две ее формы:

а) зависящую от уже запечатленной в мозгу информации (детерминация прошлым) – бессознательное;

б) устремленную на созидание того, чего никогда не было в личном и коллективном опыте (детерминация потребностями будущим) – надсознательное.

Надсознательное – не поддающийся индивидуальному, сознательно-волевому контролю уровень психической активности личности при решении творческих задач. Представление о специфике этого уровня было выдвинуто К.С. Станиславским (ввел термин «сверхсознательное»), понимавшим под ним высший этап творческого процесса, отличный как от его сознательных, так и бессознательных компонентов.

В дальнейшем П.В. Симонов интерпретировал сверхсознание как механизм творческой интуиции, благодаря которому происходит рекомбинация прежних впечатлений, чье соответствие действительности устанавливается вторично. Благодаря надсознательному появляются художественные образы, научные открытия и другие продукты творчества.

### 3. Целостность структуры психики

В учебниках психологии начала XX века именно изучение состояний сознания рассматривалось как предмет психологии. Сознание

рассматривалось в качестве синонима психики, а все то, что не осознавалось — считалось лежащим за пределами психологии.

Тем не менее, уже в начале XX века З. Фрейд убедительно показал, что неосознаваемые человеком феномены влияют на его жизнедеятельность и что изучение этих феноменов так же относится к предмету психологии.

Необходимо отметить, что еще до З. Фрейда отмечались исследовались неосознаваемые, произвольные психические явления, например произвольное запоминание. Однако, по традиции эти явления связывались не с сознанием, а с особым свойством психики — волей.

К настоящему времени все большее количество психологов рассматривают волю как сложное, комплексное понятие, которое понятно в быту, но оказывается слишком многозначным при попытках его научного определения и изучения. Развитие психологической науки пошло не по пути деления психических явлений на произвольные и произвольные, а по пути деления психических явлений на осознаваемые и неосознаваемые. При этом стало понятно, что изучение только состояний сознания сильно сужает предмет психологии и что неосознаваемые психические явления так же относятся к предмету психологии, как и осознаваемые.

С точки зрения системной концепции психики, сознание — особенность психики, позволяющая ей быть направленной на саму себя, отделив контролируемые аспекты психики от неконтролируемых и на свое тело, выделяя его из окружающего мира (А. Горбатенко, 1999).

Сознание — особое свойство психики, специально направленное на самоконтроль жизнедеятельности индивида, в том числе, на контроль функционирования самой психики.

Сознание — системное свойство самой психики — системы самоуправления целенаправленной жизнедеятельностью индивида, когда психика направлена на самоконтроль функционирования каждого элемента этой системы, их взаимосвязь и функционирование системы в целом. По сути, сознательное и бессознательное — два параллельных «контура» управления жизнедеятельностью организма. Один из них — сознание — способен к ограниченному самоконтролю функционирования отдельных элементов психики и их взаимосвязи, а также психики в целом.

Другой — бессознательное — функционирует автоматически, неконтролируемо, произвольно (рис. 3). Как связаны между собой осознаваемые и неосознаваемые психические явления? Эту проблему современная психология не решает однозначно.

Отечественные и многие зарубежные психологи считают, что главную роль в жизнедеятельности человека играют осознаваемые психические явления, поскольку они в большей степени доступны для использования в различных ситуациях, а неосознаваемые психические

явления, такие как произвольные действия, автоматизмы, привычки, навыки, неосознаваемые мотивы играют всего лишь вспомогательную роль для облегчения и ускорения управления человеческой жизнедеятельностью в типичных ситуациях.

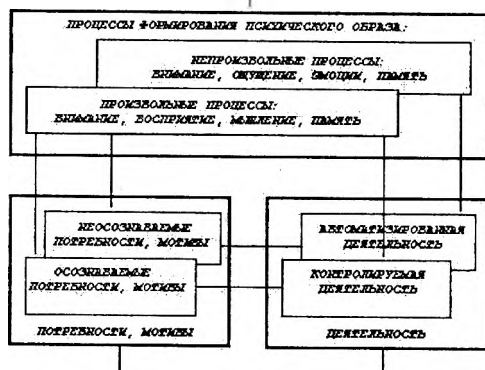


Рис. 3

Другие психологи, среди которых есть ученые с мировой известностью и авторитетом, придерживаются диаметрально противоположной точки зрения. Они считают, что наиболее важными для управления человеческой жизнедеятельностью являются неосознаваемые психические явления.

И те, и другие по-своему правы. И те, и другие отмечают, что все психические явления могут быть осознаваемыми и неосознаваемыми. И те, и другие отмечают, что перевод осознаваемого психического явления в неосознаваемое, например, выработка навыка, или наоборот, осознание ранее не осознававшегося явления, например, психотравмирующей ситуации, это, как правило, сложная проблема.

Можно говорить о развитии сознания, которое как раз и состоит в том, что ранее неосознаваемые и неконтролируемые процессы становятся осознаваемыми и контролируемыми. Несомненно, сознание человека может развиваться в онтогенезе. Бесспорным является развитие сознания от детского к зрелому возрасту и, как правило, деградация сознания от зрелого возраста к старости. Широко известны специальные приемы развития сознания, например обучение аутогенной тренировке, которая позволяет произвольные, неконтролируемые функции организма (частоту сердечных сокращений, температуру тела и т. д.), сделать сознательными, контролируемыми, произвольными.

Анализируя эволюцию живых организмов и их психики в филогенезе, можно отметить, что сознание живых организмов совершенствовалось в той же мере, в какой развивалась психика живых организмов.

По мнению А. Горбатенко, уже одноклеточный живой организм, не обладающий никакой нервной системой, должен осознавать себя, как организм, в отличие от окружающего мира, поскольку обладает способностью оценивать состояние внешней среды и свое собственное, а также управлять своей активностью, направленной на сохранение собственной жизни и размножение.

Никто не оспаривает положения о том, что одноклеточный организм обладает свойством чувствительности, но ведь чувствовать и управлять своей жизнедеятельностью на основе своих чувств, а также различать в простейшем случае хотя бы два вида чувств – «положительные», связанные с продолжением своей жизни и размножением и «отрицательные», связанные с угрозой жизни, – это и значит осознавать, иметь сознание!

Такое утверждение по отношению к одноклеточному организму звучит необычно, парадоксально, однако, если вдуматься, совсем невероятно звучало бы утверждение о том, что одноклеточный организм не обладает даже простейшим сознанием и функционирует как автомат.

Такое утверждение породило бы представление о том, что активность неких «биологических автоматов», не обладающих сознанием, самоконтролем жизнедеятельности, можно, тем не менее, назвать жизнью и что осознанная жизнь появляется неизвестно откуда на определенном этапе существования неосознанной жизни.

Любое живое существо, в том числе и одноклеточное, способно к самоконтролю. Уже одноклеточные живые организмы «отражают» окружающий мир одновременно и как источник пищи и как источник опасности, а свое «тело» – как объект управления для простейшего целенаправленного движения. В этом смысле любой живой организм обладает сознанием, правда, это сознание может быть различным: от простейшего, как у одноклеточного организма, до совершенного, как у человека.

Если считать, что сознание и бессознательное составляют два параллельных контура самоуправления жизнедеятельностью живого организма, то, последовательно оставаясь на этой точке зрения, мы должны найти и осознанные и неосознанные аспекты в каждом психическом феномене. В современной психологии для большинства психических феноменов это вполне справедливо.

Осознанные аспекты психических процессов по традиции называют произвольными, контролируемыми, а неосознанные – как непроизвольными, неконтролируемыми, автоматическими.

Например, мотивы, являющиеся с точки зрения системной концепции психики одним из элементов функциональной системы, тра-

диционно разделяют на осознаваемые и неосознаваемые. Деятельность, рассматриваемую как другой элемент функциональной системы, тоже традиционно разделяют на контролируруемую и автоматизированную. Психические процессы внимание и память разделяют на произвольные и произвольные.

Однако некоторые психические процессы, а именно ощущение, восприятие и мышление по традиции рассматриваются только как произвольные, осознаваемые, а эмоции – только как произвольные, неконтролируемые. Это явно противоречит представлению о сознании и бессознательном как о двух равноценных параллельных контурах самоуправления.

Правильнее будет рассматривать ощущение и восприятие как неосознаваемый и осознаваемый аспекты одного и того же процесса психического отражения, а эмоции и мышление – как неосознаваемый и осознаваемый аспекты одного и того же процесса формирования отношения индивида к действительности.

Необходимо также отметить, что *не бывает полностью осознаваемых или абсолютно неосознаваемых психических процессов*. В любом учебнике психологии можно прочесть, например, что принципиально невозможны полностью автоматизированные (и, следовательно, неосознаваемые) двигательные навыки; что произвольные, неосознаваемые мотивы когда-то раньше были вполне осознаваемыми, но потом были большей частью «вытеснены» в неосознаваемую, бессознательную область, стали неосознаваемыми; что произвольное, неосознаваемое запоминание связано с вполне осознаваемыми мотивами и целями; что возникновение неконтролируемых эмоций может зависеть от вполне осознаваемого достижения цели и т. д.

Терминами сознательное и бессознательное, сознание и «несознание» условно очерчиваются только крайние границы функционирования психических процессов, которые характеризуются большей или меньшей осознанностью.

## ГЛАВА III. СИСТЕМНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХИКИ

### ЛЕКЦИЯ 5. ПОТРЕБНОСТИ И МОТИВЫ

#### 1. Традиционный подход к потребностно-мотивационной сфере человека

##### *1.1. Потребности, мотивы, мотивировки*

Источником активности живого существа являются его потребности, побуждающие его действовать определенным образом и в определенном направлении.

*Потребность* – это состояние живого существа, выражающее его зависимость от конкретных условий его существования, порождающую активность по отношению к этим условиям.

Потребность это состояние, вызванное необходимостью в определенных условиях жизни и развития. Потребности человека многообразны, они находятся в определенной связи и взаимодействии между собой в целостной системе направленности личности. Доминирующая в данное время потребность может подавлять все остальные и определять основное направление деятельности. Между потребностями может быть конфликт за право вызывать ту или иную активность субъекта. Потребности побуждают человека к активности.

В потребностях животного непосредственно представлена природная вещь как стимул его активности.

Иную картину представляют активность человека и источники этой активности – человеческие потребности. Потребности человека формируются в процессе его воспитания и самовоспитания, т.е. приобщения к миру человеческой культуры.

Потребности выступают как такие состояния личности, благодаря которым осуществляется регулирование поведения, определяется направленность мышления, чувств, и воли человека.

Потребности могут быть осознанными, и тогда они проявляются в форме *мотивов поведения*, а могут выступать в форме *влечений* или *малоосознанных побуждений*, когда человек только чувствует, что ему чего-то недостает или испытывает состояние напряженности и беспокойства.

Поскольку процесс удовлетворения потребностей выступает как целенаправленная деятельность, потребности являются источниками активности личности. Осознавая *цель* субъективно как потребность, человек убеждается, что удовлетворение последней возможно лишь через достижение цели.

Прерванное действие, вызванное актуализированной потребностью, имеет тенденцию возобновляться (феномен Б.В. Зейгарник).



Основные характеристики потребностей: сила, периодичность возникновения и способы удовлетворения.

Объективная сторона потребности – это нехватка чего-либо, состояние напряженности. Субъективная – появление соответствующих ей образов, слов и пр., а также предвосхищение ожидаемого удовольствия, наслаждения (в этом случае говорят о наличии «желания») или предвосхищение грядущего страдания от невозможности удовлетворить актуальную потребность (это ожидание вызывает страх).

Страх неудовлетворения сильнее, чем само переживание неудовлетворенности потребности:

- страх перед голодом переживается субъективно тяжелее, чем само состояние голода;

- случаи преждевременной смерти потерпевших кораблекрушение: до 90% людей погибают в первые три часа, главным образом, от страха (если исключить случаи обморожения в холодной воде, неумение плавать и др.);

- худшее психологическое состояние людей, переживших бомбежку в убежище по сравнению с состоянием людей, выполнявших работу при непосредственной угрозе;

- более частые неврастенические нарушения у солдат второй линии обороны, чем у солдат на передовой;

- на войне неврозы редки у тяжелобольных и искалеченных, а почти исключительно встречаются у физически здоровых и легко раненых;

Страх перед диетой, физической нагрузкой, страх заразиться, съесть что-то не то, не добежать свои километры – психологически тяжелее, чем сама опасность.

*Мотив* (от лат. *move* – приводить в движение, толкать) – это: 1) совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих ее направленность; 2) предмет ради которого деятельность осуществляется; 3) осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности.

Мотив выполняет следующие *функции*:

- направляющую;
- смыслообразующую (придает деятельности личностный смысл);
- контролирующую (через механизм «эмоциональной коррекции» поведения, когда эмоции оценивают личностный смысл происходящих событий).

Мотивы всегда связаны с процессами познания: восприятием, мышлением, памятью и речью. Они являются потенциально осознаваемые (т. е. способные стать осознанными) стимулы поведения.

Напряжение, связанное с неудовлетворением потребности, у разных людей одно и то же, однако интеллектуальная обработка возникших переживаний различна.

Каждая из потребностей может быть реализована во многих мотивах, т.е. удовлетворена с помощью различных предметов.

Мотив возникает при реализации потребности в ходе поисковой активности, когда объект активности превращается в «предмет потребностей». Следовательно, развитие мотивов происходит через изменение и расширение круга деятельности.

*Мотивация* – 1) система факторов, детерминирующих поведение (сюда входят потребности, мотивы, цели, интересы и пр.); 2) характеристика процесса, который поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

В наиболее широком смысле мотивация иногда определяется как детерминация поведения вообще.

Мотивационная сфера человека, как и другие его психологические качества, имеет свои источники в практической деятельности.

Развитие мотивации связывают не только с ее обогащением, но и с установлением определенной иерархии мотивации.

*Мотивировка* – это рациональное объяснение субъектом причин действия посредством указания на социально приемлемые для него и его референтной (значимой) группы обстоятельства, побудившие к выбору данного действия. Мотивировка отличается от мотивов поведения и выступает как одна из форм осознания этих мотивов.

С помощью мотивировки личность иногда оправдывает свои действия и поступки, приводя их в соответствие с нормативно задаваемыми обществом способами поведения в данных ситуациях и своими личностными нормами.

Мотивировка может иногда сознательно использоваться субъектом для маскировки действительных мотивов своего поведения.

Мотивация человека является устойчивой характеристикой его личности. Причем критерием оценки мотивационной направленности личности служит объективный результат ее действий. В зависимости от того, в какую мотивационно-смысловую систему включено данное действие, меняется не только его направленность, но и эффективность, полноценность.

На мотивации и восприятии, которые неразрывно связаны между собой на уровне экстрасертированного сознания, основывается активация организма. Без мотивации любое восприятие становится бесполезным. С другой стороны, без восприятия и осознания внешней действительности человек был бы неспособен направлять свою активность на удовлетворение потребности.

### *1.2. Классификация потребностей*

В истории психологии были попытки свести все потребности человека к одной – первичной и основной (так в работах Фрейда и Адлера это соответственно либидо и «стремление к власти»).

В то же время в классификации потребностей Мюррея насчитываются более 140 потребностей человека.

Томас в 1924 году задался вопросом: каково минимальное число потребностей человека? Отвечая на свой вопрос, он назвал четыре потребности: в безопасности, признании, дружбе, новом опыте (ответ им был дан на основании изучения проституции среди молодежи).

Ю. Петер (1938) утверждал, что в ходе истории наиболее часто у людей вызывали соперничество следующие причины: средства к существованию, свобода, сексуальный партнер, вера (убеждения, идеалы).

Понятие «потребность», не теряя своей субъективной (идеальной) стороны, может иметь отношение и к материальным, и к духовным сферам жизни. Во всех случаях сама потребность является чисто субъективным переживанием.

Потребности можно разделить по происхождению и предмету.

По *происхождению* потребности могут быть естественными (органическими) и культурными.

*Естественные* потребности связаны с необходимостью сохранения и поддержания жизни человека и его потомства (пища, сон, защита от холода или жары и т.д.). Неудовлетворенная естественная потребность ведет к гибели человека или его вырождению.

*Культурные* потребности – это потребности в достижении определенного статуса, общественной оценке, дружбе, любви, общественной деятельности. Неудовлетворение культурных потребностей не ведет к физической гибели человека, но вызывает смерть социальную (не обеспечивается личностное развитие).

По характеру предмета потребности могут быть разделены на *материальные*, связанные с предметами материальной культуры (пища, одежда, жилище, предметы быта и т.д.), и *духовные*, выявляющие зависимость от продуктов общественного сознания (потребность делиться мыслями и чувствами, получать информацию, слушать музыку, видеть прекрасное и т.п.).

Вполне очевидна неразрывная связь всех видов потребностей между собой. Так, естественная по происхождению потребность может быть вместе с тем материальной по предмету, культурной по происхождению – либо материальной, либо духовной по предмету. Удовлетворение духовных потребностей невозможно без удовлетворения материальных.

А.Н. Леонтьев разделяет потребности на низшие (органические или биологические) и высшие: материальные и духовные (познавательные, эстетические, в общении, труде).

Польский психолог К. Обуховский рассматривает следующие потребности человека:

- биологические (обеспечивают физиологическое функционирование организма);

– личностные (обеспечивают правильное развитие личности и полную ее реализацию в зрелой жизни): познавательные, эмоционального контакта, смысла жизни;

– индивидуальные (отражают личностные особенности отдельно-го человека, его личный опыт, отражают зависимость человека от определенных условий): привычные (динамические стереотипы), наркоманические, болезненные, концептуальные (идеологический строй мысли).

Выраженность тех или иных потребностей личности позволяет говорить об ее потребностном профиле.

### *1.3. Иерархия потребностей*

Потребности человека развиваются – расширяются, специализируются и гуманизируются. На развитие потребностей влияют характер производства, господствующий в данном обществе, способы удовлетворения потребностей, индивидуальный опыт.

Существует иерархия различных потребностей от самых примитивных до самых утонченных. Это показал Айрохам Маслоу в своей иерархической теории потребностей. Причем высшие потребности, по мнению этого психолога, не могут проявиться, если более примитивные не были удовлетворены.

Развитие потребностей идет в следующей последовательности: физиологические, в безопасности (физиологической и психологической), в привязанностях (любви, привязанности к группе), в уважении (одобрении, благодарности, признании, компетентности), когнитивные и эстетические (в порядке, справедливости, красоте, симметрии), в самореализации.

1) *Стремление избежать боли.* Это одна из важнейших естественных (физиологических) потребностей человека.

Боль выполняет функцию сигнала (сообщает о повреждении или угрозе повреждения ткани). Однако мозг способен блокировать сигнал, идущий от поврежденной зоны. Это бывает в случаях: а) когда человек всецело сосредоточен на каком-то деле, б) при сильном стрессе, в) иногда после приема плацебо, г) в состоянии гипноза.

Боль является также и стимулом поведения человека, создавая мотивационное состояние. Реакция на боль появилась в процессе эволюции относительно поздно и свойственна в основном млекопитающим. Интенсивность этой реакции в большей степени зависит от болевых ощущений, пережитых данным индивидуумом в прошлом и от сформированности реакции избавления от болевых раздражителей.

2) *Потребность в уважении, самоуважении.* Эта потребность может выражаться по-разному (желание занять достойное место среди других, желание признания окружающих, желание быть независимым и пр.), поскольку связана с событиями, пережитыми в молодости.

В зависимости от того, как относились родители к проявлению самостоятельности у ребенка (поощряли или мешали), человек, став взрослым, либо достаточно уверен в себе, либо сильно зависит от мнения окружающих.

3) *Потребность в самореализации.* По мнению А. Маслоу, врожденное стремление к развитию присуще каждому человеку, который старается применить свои потенциальные возможности. Эта основополагающая мотивация может проявиться у тех, кто уже достиг определенного уровня самоуважения.

Действительно, если удовлетворены физиологические потребности (есть, пить, спать, и т. п.), потребность в защищенности (укрыться в убежище, избежать опасности, обеспечить завтрашний день и т. п.), потребность в хорошем отношении (быть любимым, быть принятым в определенном обществе, принадлежность к группе, в которой с тобой считаются и т. п.), то в поведении человека могут возникнуть новые черты, невозможные прежде.

Тогда все больше человек начинает прислушиваться к собственным чувствам, вместо того, чтобы систематически подчиняться мнению большинства. У него может возникнуть сильное желание отказаться от рутины. Он будет принимать на себя все большую ответственность, избегая «разыгрывать комедию, чтобы спасти свое лицо». Все это способствует развитию самоуважения, превращению в творческую личность, способную заботиться о других. Так достигается стадия самореализации.

Однако, можно считать, что более 90% людей останавливаются на уровне поисков защищенности и хорошего отношения, поглощающих всю их энергию.

4) *Потребность смысла жизни (высшее проявление когнитивных потребностей человека).* Понимание смысла своей жизни – необходимое условие концентрации всех способностей человека, максимального их использования. Если не видишь смысла в своих действиях, то быстро утомляешься, рождается равнодушие, чаще совершаешь ошибки и начинаешь испытывать неудовлетворенность судьбой.

Потребность смысла жизни не всегда бывает отчетливо осознанной, в этом она не отличается от других высших потребностей.

Факторы, влияющие на проявление потребности смысла жизни:

- интропсихизация личности – внешние раздражители перестают непосредственно вызывать реакции человека. При этом усложняется механизм опосредованных процессов (мышления, воображения и др.);
- интроспективность личности – у нее появляется новый объект наблюдения (она сама, ее собственный субъективный мир) – это способность к самоанализу и рефлексии;
- экспансивность, связанная с познавательной потребностью;
- оценка, связанная с познанием – это оценка того, что познается,

в зависимости от его смысла.

Интропсихизация и интроспективность личности создают условия для возникновения потребности смысла жизни. Экспансивность и оценка, связанная с познанием непосредственно создают эту потребность.

Фазы развития способов удовлетворения потребности смысла жизни:

1) идентификация с авторитетом, поиск в своем окружении готовых образцов и подражание этим образцам;

2) познание самого себя, сравнение идеала с самим собой, туманные концепции о смысле жизни, скроенные по «космическим» масштабам;

3) постановка конкретного вопроса: «В чем смысл жизни?» Реальный анализ действительности.

Концепцию жизни и собственной роли в мире, которую человек создает себе под влиянием этой потребности, иногда называют *философией жизни*.

Концепция смысла жизни должна быть приспособлена к возможностям человека и быть не слишком конкретной, чтобы ее можно было реализовать разными способами. Впрочем, слишком общая формулировка тоже опасна, например, «стать кем-то», «стать хорошим человеком», без уточнения, что под этим понимается.

Человечество решает эти проблемы с самого начала своего существования, что нашло отражение в мировых религиях (включающих не только мистическое чувство и жизненные нормативы, но и мировоззренческий компонент) и в философских концепциях.

В психотерапии в настоящее время активно разрабатывается такое ее направление как логотерапия. Лидер этого направления В. Франкл, утверждает, что человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию, если это стремление остается нереализованным.

#### ***1.4. Индивидуализация способов удовлетворения потребностей***

Люди, удовлетворяя свои потребности в разных условиях и при разном личном опыте, учатся конкретным видам их удовлетворения. Так, капризы и даже отказ ребенка от пищи могут стать одним из способов удовлетворения потребности во внимании.

Способы удовлетворения потребности сами могут стать потребностями. Например, собирание книг, как способ удовлетворения познавательной потребности, может само стать потребностью, перейдя в библиофилию. Аналогичным образом в процессе индивидуализации на основе удовлетворения общих потребностей создаются новые потребности – индивидуальные, перечень которых бесконечно велик.

*Факторы*, определяющие ход индивидуализации потребностей.

1) Конкретизация способов удовлетворения потребностей. В ходе повседневной практики закрепляется один или несколько способов

удовлетворения определенной потребности.

2) Ментализация основывается на способности отражать в сознании содержание потребностей или отдельных ее аспектов. Человек может сознательно искать и оценивать различные удовлетворения потребности, сознательно формулировать мотив своего поведения.

3) Социализация способов удовлетворения потребностей основывается на подчинении их определенным ценностям культуры, в рамках которой течет жизнь личности.

Конкретизация, ментализация, социализация способов удовлетворения потребностей определяют то, что называют *индивидуальным стилем жизни*.

Человек как субъект своей деятельности может не только свободно формулировать цель, программу своей деятельности, не только сознательно отрабатывать ее исполнительную часть и на основании полученного опыта управляет своим поведением, но также в состоянии контролировать и свои потребности. Такой контроль актуален не только в отношении пищевой, сексуальной потребностей, но и, например, в отношении потребности в общении.

*Программа контроля потребности* в общем виде включает следующие элементы:

- самопознание;
- контроль образов, соответствующих данной потребности;
- перестройка социальной микросреды (друзья, ритуалы, ситуации);
- упражнение, тренировка (действия, направленные на удовлетворение потребности, могут сами становиться новой потребностью);
- самопоощрение, самонаказание;
- переключение на удовлетворение других потребностей;
- учет биоритмов (периодичности возникновения потребности).

### *1.5. Теории мотивации*

В соответствии с разделением потребностей на естественные и культурные, различают также первичные виды мотивации, или биологические побуждения, и мотивацию, имеющую лишь отдаленное отношение к выживанию.

*Теория биологических побуждений.* Голод, жажда, потребность в кислороде – первичные потребности, удовлетворение которых жизненно важно для всех живых существ. Любое нарушение, например, в балансе воды автоматически приводит к появлению соответствующей потребности. Возникшее вслед за потребностью побуждение вызывает серию координированных действий, направленных на восстановление равновесия. Чем дольше баланс нарушен, тем сильнее активизируется организм. Равновесие восстанавливается после удовлетворения потребности. Вслед за этим исчезают и вызванные этой потребностью побуждения и активация.

Поддержание равновесия, при котором организм не испытывает никаких потребностей, называется гомеостазом. Гомеостатическое поведение – это поведение, которое направлено на устранение мотивации путем удовлетворения вызывающей ее потребности.

*Теории оптимальной активации.* Иногда организм стремится ослабить уровень активации, вызванной появлением какой-либо потребности, но в то же время стремится усилить активацию, когда она слишком слаба.

Согласно теории, разработанной в 50-е годы этого столетия Даффи и Хеббом, организм стремится поддерживать оптимальный уровень активации, который позволяет ему функционировать наиболее эффективно. Эта теория в значительной мере основана на законе Йоркса-Додсона.

Однако, почему поднимая упавший уровень активности, человек, например, читает книгу, а не смотрит телевизор?

*Когнитивные теории мотивации.* Постулируется, что человек постоянно активен, чем-то занят и, в большинстве случаев, решает сам, что будет делать. Чтобы сделать выбор, он прибегает к процессу мышления.

Боллес (1974) рассматривает мотивацию как «механизм выбора» какой-то формы поведения. Наши поступки могут мотивироваться внутренние (Деси, 1975) и лучших результатов скорее добиваются те, кто осознает, что сам организовал и регулирует свою работу (Фишер, 1978). Внешнее поощрение скорее уменьшает внутреннюю мотивацию (Деси, 1975).

Согласно теории атрибуции (Келли, 1980) человек, анализируя мотивы своих поступков, объясняет их либо влиянием внешних обстоятельств, либо своими личными особенностями, в частности внутренней мотивацией.

### *1.6. Защитные мотивы*

Сознательное формулирование мотива (причины своего поведения, основания для принятия решения о его начале), запоминание этого мотива влияет на ход деятельности, способствует разработке ее программы и позволяет контролировать ее эффективность с точки зрения требуемой цели. Так мотив в процессе регуляции деятельности становится фактором, направляющим эту деятельность.

Мотив, цель деятельности служат понятийной моделью требуемой ситуации, с которой сравнивается информация об истинном состоянии ситуации.

Функции направления и контроля поведения может выполнить только тот мотив, формулировка которого понятна и убедительна для данной личности.

Мотив, представляющий только набор слов, «пустые» и стан-



дартные фразы, несомненно скажется на эффективности деятельности, будет способствовать ее «неумелости».

Мотив может выполнять и защитную функцию. Подстановка ложной цели при сохранении старой программы позволяет человеку продолжать ту деятельность, к которой он склонен. Такого рода замещения защищают направление деятельности.

Защитные мотивы чрезвычайно устойчивы. Легко поддаваясь убеждению во многих сферах своей жизни, в этих делах человек часто нарушает логику, только бы остаться на своем. Фрейд приписывал это «сопротивлению подсознательного», отмечая, что реакции такого рода свидетельствуют о важности проблемы. Фрейд утверждал, что когда психотерапевт обнаружит «комплекс» и объяснит пациенту его содержание, наступает оздоровление.

Классическая иллюстрация применения защитного мотива – басня о волке и ягненке.

Тенденция использовать защитные мотивы связана с типом личности. Мотивы защитного характера проявляются прежде всего у личностей с особенно жесткой и разработанной системой принципов поведения. Их узкие и жесткие мерки сделали бы невозможными многие виды деятельности, если бы не применение защитных мотивов.

*Критерии наличия защитного мотива.* Два критерия основываются на анализе содержания мотивации, один – на анализе поведения, регулируемого такой мотивацией. Рассмотрим эти критерии.

1) Содержание цели в защитной мотивации находится в логическом противоречии с содержанием программы поведения, причем у личности наблюдается достаточный интеллектуальный уровень, чтобы не допустить такого рода противоречия.

*Пример:* 58-летний инженер не отдает зарплату жене, ведущей хозяйство, объясняя свое поведение воспитательными целями. Инженер старше жены на 20 лет. Истинный мотив его поведения – постоянный страх перед беспомощностью, когда он пойдет на пенсию. Никто кроме него не верит в позитивный результат его метода воспитания жены. Когда пациенту приводились примеры защитных мотивов с подобной структурой у других людей, он легко находил ошибку. Только к собственной мотивации он относился некритически.

2) Программа поведения логически не противоречит цели, но в то же время связана с ней, только частично. Здесь не рассматриваются ошибки программы, которые при первой же возможности будут пересмотрены. Речь идет о мотивации, содержание которой не подвергается изменениям, несмотря на настойчивые требования практики. Этот тип защитного мотива особенно выразителен у сутяг.

*Пример:* Адвокат на пенсии, постоянно затевает сложные судебные процессы о возвращении ему взятой много лет назад небольшой суммы денег. Целью, к которой применена его программа, является

«торжество справедливости». В данном случае программа оказалась в явной диспропорции с экономической стоимостью, которую можно получить в случае успешной реализации программы. Анализ биографии адвоката убеждает в защитном характере его мотивации. Как бедна была бы жизнь этого пенсионера, если бы он вдруг выиграл свое дело.

3) Деятельность, направляемая защитным мотивом, негибка, полностью неспособна корректироваться, демонстрирует все большее расхождение между целью и программой поведения.

*Пример:* Мать-вдова пытается контролировать переписку, телефонные разговоры своего сына студента. Свое поведение она объясняет желанием оградить сына от дурного влияния легкомысленных женщин, чтобы он мог доучиться в институте. Поведение матери приводит к конфликту с сыном, а затем и к разрыву с ним. Однако даже после того как сын ушел из дома, мать продолжала считать себя правой и сожалела, что слишком мало контролировала сына. Реальный мотив ее поведения – страх, что останется одна, после того как сын женится.

Подбор цели в защитной мотивации как правило опирается на ценности, признаваемые обществом позитивными с точки зрения культуры, формирующей данную личность. Речь обычно идет о «любовности», «выполнении долга», «заботе о благе другого человека» или «посвящении своей жизни» какой-нибудь идее или призванию. Эти цели в нашей системе морального воспитания считаются особенно достойными человека.

Осознание реально действующей цели, к которой ведет программа действия, вынудило бы изменить эту программу, а на это человек порой не может согласиться. Понимание последствий запущенной программы деятельности вытеснено из сознания этих людей как слишком неприятное, вызывающее сильное эмоциональное напряжение. Поэтому последствия деятельности порой оказываются совершенно неожиданными для человека.

Идеальной в процессе регуляции деятельности была бы ситуация, в которой цель, программа и результат действия находились бы в тесной связи между собой.

Однако, для некоторых людей более характерно следующее соотношение: 1) действия направляются неосознанным мотивом (в общем соответствующим стилю жизни); 2) результат как антитеза цели, сформулированной в осознанной мотивировке своего поведения.

Таким образом, можно сделать вывод: мотив не всегда является точным отражением в сознании фактора, вызывающего начало деятельности.

Существуют факторы, затрудняющие правильное осознание причин собственного поведения. К этим факторам относят: а) уровень

умственного развития; б) факторы эмоционального характера; в) предшествующий опыт; г) существующий в данный момент взгляд на жизнь.

*Установка (отношение) и выбор мотива.* Психологическим понятием, наиболее удобным для объяснения выбора мотива является «установка» (отношение).

Понятие «установка» используется с полным основанием тогда, когда определенные, связанные между собой реакции с определенной точки зрения согласуются между собой. Установку иногда трактуют как готовность к реагированию способом, который обусловлен прошлым опытом.

Зная установку человека, можно понять, почему он выдвигает те, а не другие мотивы поведения. Однако, почему эта установка актуализировалась именно в таком, а не ином мотиве, обосновывающем поведение? Знания только установки недостаточно для выяснения мотива действия человека.

Нужно обратить внимание на то, что в рассматриваемой ситуации может участвовать несколько установок человека. Знание совокупности установок в отношении определенной ситуации может помочь объяснить, почему человек в этой ситуации ведет себя так, а не иначе, и почему выбирает именно такой мотив.

Установки человека предопределяют как его действия в конкретной ситуации (которую он воспринимает, осознает), так и способ обоснования этого действия, или мотив, который он выдвигает в связи с этим действием. Установки автоматически исключают все мотивы, противоречащие одной из них или же большей их части, оставляя только мотивы, допустимые с точки зрения совокупности установок личности. Механизм этот называют «механизмом исключения мотивов».

Неоднородность установок может значительно затруднить процесс формулирования и принятия мотива. Если мотивы и установки дают направление поведению, то потребности динамизируют его.

Внешние раздражители (материальные, социальные факторы) вызывают движения, но свою «движущую силу» они черпают в потребностях человека. Иначе они остались бы только внешним шумом, ничего не значащим для человека.

## **2. Системные представления о потребностях и мотивах**

### ***2.1. Потребности и мотивы – основные регуляторы целеполагания и активизации психики***

Отечественная психология видит единственный источник психической активности в потребностях индивида и в субъективных переживаниях потребности – мотивах, а единственные цели – в удовлетворении потребностей и мотивов индивида.

При этом необходимо отметить, что категория цели не подвергалась должному анализу. Сама категория цели – управленческая категория и рассматривается в психологии в связи с тем, что психика всегда считалась связанной с управлением. Иными словами, когда говорят об источниках активизации психики, используют понятия потребности и мотива, а когда говорят об управлении процессом достижений этих потребностей и мотивов, используется понятие цели.

Достижение любой цели всегда связано с удовлетворением какого-либо определенного мотива. Необходимо отметить, что достижение определенных целей не ведет, как правило, к снижению активизации психики, поскольку удовлетворение одних потребностей и мотивов немедленно ведет к актуализации и достижению удовлетворения других.

Необходимо отметить, что у всех живых организмов должна быть какая-то наиболее общая инвариантная и устойчивая *«цель жизни»*, определяющая все другие индивидуальные и ситуативные цели.

Различные психологические теории по-разному понимают такую цель жизни (хотя в явном виде они могут не содержать указаний на такую цель). Например, из контекста теории деятельности (и бихевиоризма) можно усмотреть такую цель жизни в эффективной социальной деятельности.

*С точки зрения системной концепции, цель жизни – в развитии, причем жизнь является необходимым условием развития.* Именно целенаправленная активность характерна для живого организма. Известное положение о том, что цель жизни в самой жизни, представляется недостаточно общим, потому что жизнь является обязательным условием развития, в то время как развитие, являясь более общим понятием, необходимо для жизни.

В отечественной психологии существуют три тенденции в понимании соотношения категорий мотив и деятельность.

1. Первая тенденция признает *мотив как конкретное побуждение к деятельности*, связанное с удовлетворением определенной потребности. Иными словами, мотив выступает как причина, а вся другая психическая активность, в том числе и деятельность, рассматривается как следствие. Эта тенденция в большей степени соответствует психологической парадигме, принятой большинством психологов во всем мире: в ней находит отражение классическая формула бихевиоризма – стимул–реакция.

2. Вторая тенденция, свойственная именно отечественной теории деятельности, состоит в том, что *мотив понимается как предмет деятельности*, который формируется и изменяется в процессе деятельности индивида. Иными словами, деятельность рассматривается как причина, а мотив – как следствие, вызванное этой причиной. Это – «бихевиоризм наоборот», с формулой «реакция–стимул».

Из истории отечественной психологии известно о научной дискуссии между представителями этих двух направлений, которая закончилась формальным признанием как прямой, так и обратной системной связи мотивов и деятельности. Однако признание детерминирующей, в некоторых случаях, роли мотивов не соответствует теории деятельности и, поэтому, фактически не вошло в отечественную психологическую традицию.

3. В соответствии с системной концепцией психики основная функция потребностей и мотивов как одного из элементов функциональной системы – психики – это *целеполагание и активизация психики по достижению цели*.

Потребности и мотивы связаны с другими ее элементами, включая деятельность, как прямыми, так и обратными связями. Именно в этом случае мотив выступает одновременно и как причина активизации психики, и как предмет, на который направлена деятельность индивида (рис. 4).

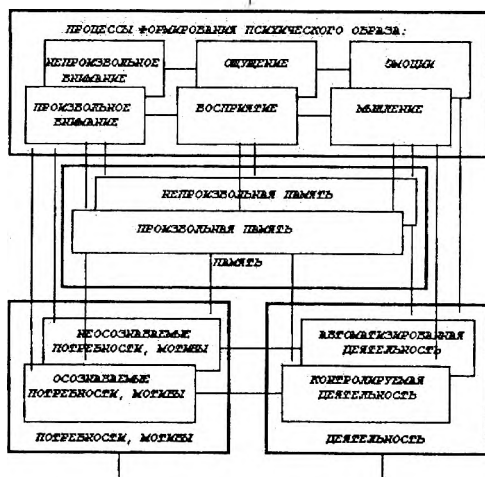


Рис. 4

В.А. Ядовым была разработана *диспозиционная концепция*, которая предполагает наличие у индивида не одной, а одновременно нескольких актуализированных целей и соответствующих им мотивов, которые можно представить в виде определенной иерархии по степени их общности.

С точки зрения системной концепции психики точно такую же иерархию можно построить, если проранжировать цели по их актуальности или важности для индивида.

Безусловно, существует очень сложная разветвленная система потребностей и мотивов, образующих различные иерархии, которые меняются по мере достижения тех или иных актуальных целей, причем некоторые мотивы не являются осознанными или осознаются не в полной мере.

Отвлекаясь от частных, следует отметить, что потребности и мотивы, как один из элементов системы с обратной связью активизируют психику таким образом, что ее активность оказывается направленной на снижение актуальности и значимости или полное удовлетворение этих потребностей и мотивов. В технике такая связь называется отрицательной обратной связью.

Потребности и мотивы как элементы функциональной системы могут быть *осознаваемыми*, такими, например, как интересы, убеждения и стремления, и *неосознаваемыми* как установки. Причем осознаваемые мотивы традиционно считаются более важными, играющими «основную роль в направленности личности». Однако с точки зрения системной концепции психики, понимая сознание и «несознание» как два относительно самостоятельных контура управления жизнедеятельностью организма, их важность правильнее было бы считать равноценной друг другу.

## **2.2. Системная сущность потребностей и мотивов**

Наиболее близко к пониманию сущности потребностей подошли кибернетики. Они рассматривают потребность как «особое состояние неуравновешенности в системе, которая, являясь реакцией на недостающие для поддержания устойчивости системы факторы, периодически воспроизводятся и являются источником поисковых реакций, направленных на достижение устойчивости системы в ее взаимодействии со средой» (В.Ю. Бирюков, В.С. Тюхин).

Потребность – это действительно такое состояние неуравновешенности в системе, при котором проявляется реакция. Но не только на недостающее, а и на избыточное, присутствие которого (его воздействие на систему) мешает нормальному функционированию этой системы.

Если носителем потребности является сам человек, социальная группа, общество (субъект потребности), а то, с помощью чего субъект удовлетворяет свои потребности, является объектом, тогда потребности определяются через «объективные отношения» или «необходимые условия». В таком случае «объективные отношения» и «необходимые условия» войдут в характеристику потребностей, но не станут определяющими в трактовке их сущности.

Есть непосредственный живой носитель потребности. Он ее испытывает и на этой основе проявляет активность, направленную на удовлетворение последней. Это внутренняя, *субъективная сторона потребности*. Другая ее сторона (*объективная*) сосредоточена в тех объектах, с помощью которых она может быть удовлетворена. Как правило, активность проявляет только одна сторона – субъект, как живой носитель потребности.

При таком подходе потребность – субъективное переживание человеком (личностью, социальной группой или обществом в целом) устойчивой нужды в том, чего ему недостает для нормальной жизнедеятельности, или, наоборот, в избавлении от того, что мешает, вредит.

Материальные условия жизни общества играют огромную роль в процессе формирования потребностей человека. Они включены в понятие «среда», но никакая «материальная жизнь общества» сама по себе, без человека и вне человека потребность сформировать не может.

### *2.3. Диалектика биологического и социального в потребностях человека*

Все формы жизнедеятельности человека (биологические и социальные) протекают нормально в результате того, что между человеком и средой все время поддерживается динамическое равновесие.

Причем способность сохранения определенных состояний выработалась в ходе индивидуального и исторического развития живых систем и возникла как результат совершенствования регуляторных механизмов в условиях постоянных изменений внешней среды.

Всякое отклонение от этого равновесия, не выходящее за рамки адаптационных возможностей организма, сопряжено с формированием естественных потребностей. Но здесь следует иметь в виду, что *в потребностях нет и не может быть четких границ между биологическим и социальным*.

Человек – это *социально интегрированная многоуровневая живая система*, и все уровни этой системы (структурный, функциональный, психический, сознательный и поведенческо-деятельностный) социализированы. Причем чем выше уровень живой системы, тем выше степень его социализации.

Поэтому все потребности человека социализированы. Но степень их социализации различна. Вот почему между такими явлениями, как потребность в питании и желание посмотреть интересный кинофильм, существует различие.

Однако делить потребности человека на чисто биологические и чисто социальные по их происхождению можно только условно. Всякая биологическая потребность человека социально окрашена, и наоборот, социальная возникает и формируется на базе тех морфологических и функциональных образований, которые заложены в самом

организме человека и по своей природе относятся к тому или иному уровню живой системы.

Целый ряд человеческих потребностей (первичных, физических) носит врожденный, генетически детерминированный характер. Они присущи всем и передаются по наследству от одного поколения к другому. Механизм их формирования существенно отличается от механизма формирования вторичных (приобретенных). Последние же социально детерминированы и формируются вместе с формированием личности. Их по традиции называют социальными.

Между врожденными и приобретенными потребностями существует строгая внутренняя зависимость. Она прослеживается на всех этапах развития человека как в филогенезе, так и в онтогенезе.

Врожденные и приобретенные потребности представляют собой диалектическое единство. Подобно тому, как на основе морфологических структур головного мозга под воздействием социальной среды формируются все высшие психические функции человека, так и на базе структурно-функциональных систем, лежащих в основе первичных физиологических потребностей, под непосредственным воздействием общественно-исторических факторов идет формирование всех вторичных, приобретенных (социальных) потребностей. Все физиологические процессы, протекающие в организме человека, служат естественной предпосылкой формирования социальных потребностей.

Когда в организме содержится достаточное количество питательных веществ и между ним и средой сохраняется динамическое равновесие, человек не испытывает голода. Но такое состояние долго продолжаться не может. В процессе всех видов деятельности (внутренней и внешней) идет постоянный расход веществ и энергии.

Наличный запас их в организме постепенно снижается, и как только он доходит до критического уровня (ниже оптимальных констант равновесия), нервные клетки мотивационных центров (центра голода и насыщения), расположенных в гипоталамусе, тут же посылают нервные импульсы в вышележащие отделы ЦНС. Но пока этот физиологический процесс совершается на низших уровнях живой системы (структурном, функциональном и отчасти психическом), он носит скрытый характер, и человек в это время субъективно может улавливать его как некое смутное ощущение голода, и только.

У животных, не имеющих уровня сознания, этот процесс ограничивается психическим уровнем и сразу же переходит на уровень поведения. Испытав чувство голода, животное непосредственно приступает к удовлетворению потребности.

У человека же этот процесс психическим уровнем не заканчивается, а поднимается выше, на уровень сознания. Здесь смутное ощущение голода обогащается элементами сознания, интегрируется им и приобретает качественно новый характер. Чувство голода становится



осознанным.

Вот почему всякая естественная (первичная) потребность человека, хотя и берет свое начало на низших уровнях живой системы, не является в полном смысле слова биологической. Человек как социально интегрированная живая система имеет не четыре уровня, как это свойственно высшим животным, а пять. Проходя через уровень сознания, потребность становится осознанной и приобретает чисто человеческий характер.

Однако диалектика биологического и социального в потребностях человека этим не ограничивается. Дело в том, что первичная потребность, например в питании, субъективным выражением которой является чувство голода, – это еще не потребность в хлебе, мясе, молоке и т.д.

Так же, как и естественная потребность в отдыхе, субъективным выражением которой является чувство усталости, желание побыстрее уснуть, – это еще не потребность в теплом одеяле, подушке и наволочке.

Потребность как субъективное переживание всегда предполагает существование связи субъекта (носителя потребности) с объектом ее удовлетворения. В том случае, когда наше субъективное переживание относится к тому или иному физиологическому процессу, мы говорим о естественной, или биологической, потребности.

Например, усталый человек испытывает потребность в отдыхе. В основе этой потребности лежит физиологический процесс, и только. Эту потребность человек обычно выражает словами «я хочу спать». Здесь не оговорены ни условия отдыха, ни те средства (предметы), которые он использует в этих целях. Это врожденная, генетически детерминированная потребность.

Но понятие «потребность», не теряя своей субъективной (идеальной) стороны, может иметь отношение и к материальным, и к духовным сферам жизни. Когда это субъективное переживание приобретает прямую связь с предметами, мы говорим о материальных потребностях.

В тех же случаях, когда речь идет о тех или иных сторонах духовной сферы, потребности человека называются духовными. Во всех случаях сама потребность является чисто субъективным переживанием.

Но в зависимости от того, к чему она относится, с чем она связана (с физиологическим процессом, материальным или духовным объектом), она дополняется понятиями: «естественная», «материальная» или «духовная».

По своей сущности все естественные потребности – врожденные, генетически детерминированные. Все остальные приобретаются в процессе жизни. И не просто приобретаются, а формируются на базе врожденных. Врожденное всегда предшествует приобретенному и служит основой для его развития. Это общее положение имеет прямое

отношение и к проблеме потребностей человека.

#### 2.4. Механизмы формирования потребностей

Естественную (биологическую), или первичную, потребность формировать не приходится, так как она дается человеку в готовом виде. Механизмы ее формирования уже заложены в генах. Эта потребность проявляет себя независимо от воли и сознания человека и служит естественной предпосылкой для формирования множества других, приобретенных потребностей.

На базе этой общей (врожденной) потребности в процессе истории, так же как и в процессе индивидуального развития личности, идет формирование потребностей иного рода – приобретенных.

Механизм их формирования существенно отличается от механизма формирования врожденных потребностей. В его основе лежит *образование временных межнейронных связей в коре больших полушарий*, которые могут сформироваться только на базе врожденных нейрофизиологических механизмов при непосредственном участии сознания.

Раскрытие внутренних связей и отношений, существующих между врожденным и приобретенным, имеет решающее значение в трактовке диалектики биологического и социального в потребностях человека.

Для более углубленного понимания этого будет уместным использование двух таких понятий, как безусловный (врожденный) рефлекс и условный (приобретенный) рефлекс. И безусловный и условный – это рефлексы, но рефлексы разные. Потребность в питании вообще и потребность в том или ином конкретном продукте питания – это разные потребности. Потребность в питании вообще – это врожденная потребность. Ее можно сравнить с безусловным рефлексом. Потребности же в хлебе, мясе, молоке — это уже приобретенные потребности. Их можно сравнить с условными рефлексами.

Подобно тому, как на базе безусловных рефлексов формируются условные, так и на базе врожденных (первичных) потребностей идет формирование приобретенных, (вторичных).

Если врожденная потребность в питании существует и проявляет себя независимо от того, где человек живет, в Европе или Африке, то приобретенная потребность уже имеет прямое отношение к конкретным условиям жизни человека. Европейец может даже не знать о том, что африканцы испытывают потребность в маисе или ананасе. Приобретенная потребность, в отличие от врожденной, непосредственно и прямо направлена на тот или иной объект.

Одним из многих возможных путей подхода к изучению проблемы диалектического взаимодействия естественных и социальных потребностей может служить построение концептуального моста между

нейрофизиологической и психологической сторонами потребностей человека,

Отправным пунктом исследования диалектического взаимодействия естественных и социальных потребностей человека, а вместе с тем и выяснения механизмов, лежащих в основе формирования социальных (материальных и духовных) потребностей, является четкое разграничение двух понятий: *субъекта*, или живого носителя потребностей, и *объектов*, с помощью которых удовлетворяются потребности.

Задача состоит в том, чтобы раскрыть *субъектно-объектную сущность потребностей*. В психологии это положение трактуется как принцип детерминации внешнего воздействия через внутренние условия.

Носителем ее является сам человек. А все объекты внешнего мира, с помощью которых человек получает возможность удовлетворять те или иные естественные потребности, следует рассматривать как факторы внешнего воздействия на человека через его внутренние условия. Все эти объекты охвачены понятием «среда».

Если продукт питания, однажды вступивший во взаимодействие с человеком, сохранил в коре головного мозга свои следы и сыграв роль «фактора удовлетворения» естественной потребности, он, тем самым, сформировал в сознании уже новую самостоятельную потребность.

Последняя проявилась в ярко выраженном избирательном отношении к данному конкретному объекту реальной действительности. Но так как человек почти на каждом шагу подвергается новым внешним воздействиям, то вполне естественно, что и все другие жизненно значимые предметы и явления окружающей нас действительности оставляют свои специфические следы в нашем сознании. А сознание как высшая инстанция живой системы не только воспринимает и сохраняет эту информацию, но и перерабатывает, фильтрует, систематизирует, обобщает и выдает ее как нечто цельное и упорядоченное.

Таким образом, одна, и, тем более, целая группа естественных потребностей человека может служить объективной предпосылкой формирования множества новых, самостоятельно существующих социальных (материальных) потребностей.

Когда социальная (материальная или духовная) потребность полностью сформируется и приобретет все параметры самостоятельной потребности, тогда она начинает исполнять роль движущей силы поведения и деятельности человека.

Реализация материальной и духовной потребности также сопровождается «борьбой мотивов», формированием цели, принятием решения, деятельностью, направленной на достижение поставленной цели, получением конечного результата и подкреплением, т.е. удовлетворением потребности. В этот процесс включаются и все психические компоненты человека — эмоции, воля, характер, способности, мышление, речь и сознание.

## **ЛЕКЦИЯ 6.** **ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ**

### **1. Внимание**

#### **1.1. Общая характеристика**

В соответствии с принципом ограниченности сознания только небольшая часть поступающей к человеку информации входит в его сознательный опыт. Эту особенность сознания связывают с вниманием.

*Внимание* – это направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах, предполагающие повышение сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида по отношению к этим объектам.

Внимание – важное и необходимое условие эффективности всех видов деятельности человека, прежде всего трудовой и учебной. Чем сложнее труд, тем больше требований предъявляет он к вниманию.

Важнейшей особенностью протекания познавательных процессов (ощущений, восприятий, памяти, мышления) является их избирательный направленный характер. Из множества воздействий окружающего мира человек всегда что-то избирательно воспринимает, запоминает, о чем-то целенаправленно думает. Эту особенность сознания связывают с таким его свойством, как внимание.

В отличие от познавательных процессов внимание своего особого содержания, не имеет. Оно является динамической стороной всех познавательных процессов.

Сосредоточенность на одних объектах предполагает одновременное отвлечение от всего постороннего. Благодаря этому познавательный процесс становится более ясным и отчетливым. Представления и мысли удерживаются в сознании до тех пор, пока не будет достигнута цель деятельности.

В качестве физиологического механизма внимания рассматривается доминанта. Она представляет собой временно господствующий в коре головного мозга очаг возбуждения. Для доминирующего нервного центра характерна способность накапливать в себе возбуждение и тормозить работу других нервных центров.

#### **1.2. Систематизация внимания**

*Формы внимания.* В зависимости от объекта сосредоточения (воспринимаемые объекты, мысли, движения и др.) выделяют следующие формы внимания: сенсорное (перцептивное), интеллектуальное, моторное (двигательное).

*Виды внимания.* По характеру происхождения и по способам осуществления выделяют несколько видов (уровней) внимания.

1. *Непроизвольное* внимание. Оно возникает и поддерживается независимо от сознательных намерений и целей человека. Возникновение непроизвольного внимания определяется физическими, психофизиологическими и психическими факторами. Непроизвольное внимание вызывают раздражители, соответствующие потребностям индивида, значимые для него. Оно связано с общей направленностью личности. Например, нездоровый цвет кожи лица, круги под глазами у случайного прохожего на улице скорее заметит врач, и не обратит внимания на элегантный костюм или платье этого человека.

Основная функция непроизвольного внимания заключается в быстрой и правильной ориентации в постоянно меняющихся условиях среды, в выделении тех объектов, которые могут иметь в данный момент наибольший жизненный или личностный смысл.

К основным условиям его возникновения могут быть отнесены качества раздражителей, прежде всего их новизна для субъекта. Непроизвольное внимание является наиболее простым и генетически исходным видом внимания.

2) *Произвольное* внимание развивается на основе непроизвольного. Оно возникает, если в деятельности человек ставит перед собой определенную цель, задачу и сознательно вырабатывает программу действия. Цель и определяет выделение объектов его внимания, требуя волевых усилий. Необходимость волевых усилий для организации произвольного внимания ярко проявляется при вхождении в работу, при возникновении в ней затруднений, ослаблении познавательного интереса, а также при наличии помех.

3) Кроме произвольного иногда выделяют еще один особый его вид – *послепроизвольное*. Если в целенаправленной деятельности для личности интересными и значимыми становятся содержание и сам процесс деятельности, а не только ее результат, как при произвольном сосредоточении, то говорят о послепроизвольном внимании. Послепроизвольное проявляется вслед за произвольным вниманием.

В соответствии с пониманием *психики как системы* с двумя параллельными контурами самоуправления – сознательным и бессознательным, термины «произвольное» и «непроизвольное» необходимо понимать как синонимы терминов «осознаваемое» и «неосознаваемое» внимание.

О произвольном внимании говорят в том случае, когда индивид ставит осознанную цель, т.е. такую цель, содержание и способ достижения которой контролируется сознанием. О непроизвольном внимании говорят тогда, когда цель или способы ее достижения не осознаются, не контролируются индивидом в полной мере.

*Свойства внимания.* 1) *Устойчивость* внимания – характеристика внимания во времени, измеряется длительностью сохранения

интенсивного внимания. Показатель устойчивости – высокая продуктивность деятельности в течении относительно длительного времени.

Устойчивость внимания зависит от особенностей объектов и активности личности. Устойчивость внимания повышается с увеличением сложности объектов. Сложные объекты вызывают активную мыслительную деятельность, с чем связана длительность сосредоточения.

С другой стороны внимание может быть чрезвычайно устойчивым, когда человек осознает важность, значимость выполняемой работы. Устойчивость внимания тесно связана с динамическими характеристиками внимания.

2) *Колебания* (флуктуация) внимания – периодические кратковременные произвольные изменения степени интенсивности внимания (непроизвольное его усиление или ослабление). Этот колебательный процесс, по-видимому, связан с самонастройкой сенсорных систем, обеспечивающих регулирование их «пропускной способности».

3) *Переключение* внимания проявляется в преднамеренном переходе субъекта от одной деятельности к другой, от одного объекта к другому, от одного действия к другому.

Переключение может быть обусловлено:

- программой сознательного поведения, требованиями деятельности;

- необходимостью включения в новую деятельность в соответствии с изменяющимися условиями;

- осуществляться в целях отдыха.

Можно говорить о полном, завершенном переключении либо о неполном, незавершенном.

При неполном, незавершенном переключении человек, приступив к выполнению новой работы, не полностью отключается от предыдущей. При неполном переключении, тормозящее влияние предыдущей деятельности может проявляться например в том, что новая работа выполняется по правилам, отвечающим специфике старой.

В случаях, когда деятельность в продолжении длительного времени остается неизменной, а происходит лишь смена объекта или операции, переключение внимания затрудняется в силу замедления процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Особенно если это происходит в конце дня.

Способность к переключению внимания носит индивидуальный характер и зависит от типа нервной системы. Однако эта характеристика внимания поддается тренировке с помощью упражнений.

4) *Распределение* внимания – свойство, с которым связана возможность одновременного успешного выполнения (совмещения) двух или более различных видов деятельности (нескольких действий).

Высокий уровень распределения внимания – одно из обязательных условий медицинского труда.

Распределение внимания обладает некоторыми особенностями:

а) чем сложнее совмещаемые виды деятельности или решаемые задачи, тем труднее распределить внимание;

б) трудность представляет совмещение двух однородных видов деятельности (2-х видов умственной активности, 2-х видов двигательной активности).

Более эффективно распределяется внимание между умственной и двигательной активностью: при их совмещении сильнее снижается продуктивность умственной деятельности. В этих случаях условием успешного распределения внимания является автоматизация одного из одновременно осуществляемых видов деятельности.

Умение распределять внимание формируется в процессе овладения деятельностью. Эта характеристика внимания очень индивидуальна и зависит от силы и свойств нервной системы человека.

5) *Объем внимания* – определяется количеством одновременно отчетливо воспринимаемых объектов. Установлено, что при восприятии множества простых объектов в интервале времени 0.07-0.1 секунды объем внимания у взрослого человека примерно  $7 \pm 2$  элемента. Объем внимания зависит от особенностей воспринимаемых объектов, структурной организации материала.

*Свойства непроизвольного внимания*: 1) отсутствие предварительной готовности к восприятию; 2) внезапное наступление вслед за воздействием; 3) непродолжительность по времени (пока действует раздражитель).

*Свойства произвольного внимания*: 1) целенаправленность; 2) организованность; 3) устойчивость.

*Факторы, определяющие внимание*. Выделяют две группы факторов, определяющих внимание: 1) факторы, характеризующие структуру внешних раздражителей; 2) группа факторы, характеризующие деятельность самого субъекта.

*Факторы, характеризующие структуру внешних раздражителей*.

1) Интенсивность раздражителя (сила).

Если субъекту предъявляется группа раздражителей, один из которых выделяется своей интенсивностью (величиной, окраской, тембром голоса, звуком), то внимание субъекта привлекается именно этим раздражителем.

2) Новизна раздражителя или его отличие от других раздражителей.

Если среди хорошо знакомых раздражителей появляется такой, который является необычным, новым, то он сразу же начинает привлекать к себе внимание (иногда по своей интенсивности он может быть даже слабее).

3) Структурная организация материала. Воспринимаемое поле является одним из наиболее мощных средств управления вниманием.

Одним из наиболее важных факторов расширения объема внимания является структурная организация материала.

Если предъявляемые фигуры достаточно просты и разбросаны по демонстрируемому полю в беспорядке, объем внимания обычно не превышает 5-7 одновременно ясно воспринимаемых объектов. Если материал структурирован в схемы и таблицы на основе логических связей – объем внимания увеличивается.

4) Распределение подачи материала по времени опирается на исследования устойчивости внимания. Результаты исследований динамики устойчивости внимания на учебном занятии:

0-7 минут – внимание рассеянное. Требуется определенных усилий со стороны педагога на его концентрацию.

8-23 минута занятия – период наибольшей устойчивости и концентрации внимания.

24-30 минута – устойчивость внимания падает, увеличивается колебание внимания, количество ошибок. Требуется снижение напряжения работы, расслабление внимания (переход от теоретических обобщений к примерам и т. п.).

30-45 минута – концентрация внимания в связи с поставленной задачей (произвольное внимание).

*Факторы, характеризующие деятельность самого субъекта (долгосрочные).*

1) потребности (задачи, ситуации, материал, отвечающие потребностям студента, привлекают его внимание);

2) интересы (учебные предметы, проблемные задачи, учебный материал, соответствующие интересам студента, вызывают его особое пристальное внимание);

3) установка (выявление из совокупности учебного материала элементов, отвечающих личности студента, его установке, полученной, например, от педагога).

### *1.3. Функции внимания*

Согласно традиционным представлениям основная функция *непроизвольного* внимания заключается в быстрой и правильной ориентации в постоянно меняющихся условиях среды, в выделении тех её объектов, которые могут иметь в данный момент наибольший жизненный смысл.

Основной функцией *произвольного* внимания является активное регулирование протекания психических процессов. Именно благодаря наличию произвольного внимания человек способен активно, избирательно «извлекать» из памяти нужные ему сведения, выделять главное, существенное, принимать правильное решение, осуществлять планы, возникающие в деятельности.



П.Я. Гальперин разработал теорию внимания как функции внутреннего контроля за соответствием умственных действий программам их осуществления.

Однако функции контроля и регулирования предусматривают сравнение наличного состояния психических процессов с желательными. Иными словами, нужно сохранять «образец» требуемых или желательных состояний, а затем с помощью специального механизма сравнивать наличное состояние с образцом. Функции внимания не предусматривают ни хранение образца, ни возможности сравнения.

С точки зрения *системной концепции* функция внимания обусловлена открытостью и избыточностью психики, что, с одной стороны, является важнейшим условием развития психики, но, с другой – затрудняет достижение конкретной цели.

Функция внимания состоит в том, чтобы:

- из множества одновременно действующих потребностей и мотивов, образующих полимотивированность достижения цели, зафиксировать психику на одном наиболее актуальном мотиве;
- из множества образов, актуализированных этим мотивом, составляющих избыточность психического образа, зафиксировать психику на одном, наиболее адекватном поставленной цели;
- из множества возможных действий, образующих надситуативную деятельность, зафиксировать психику на тех, которые ведут к достижению цели и удовлетворению актуального мотива.

В том случае, если потребность не удовлетворена и мотив не «снят», внимание опять фиксирует этот мотив как наиболее актуальный, и все повторяется до тех пор, пока потребность не будет удовлетворена. Если данный актуальный мотив удовлетворен, внимание фиксирует новый наиболее актуальный мотив и т. д.

#### ***1.4. Внимательность как свойство личности***

При характеристике личности принято различать внимательных, невнимательных и рассеянных.

Преобладание произвольного и послепроизвольного внимания характерно для *волевого*, целеустремленного человека, который ясно осознает, что ему нужно. В этом случае недостатки в отдельных качествах внимания (медленное переключение, слабое распределение) компенсируются.

Невнимательность выражается в неумении сосредоточиться на предмете. Как внимательность так и невнимательность могут у человека проявляться избирательно (внимательный в одной области может быть совсем невнимательным в другой).

Внимательность или невнимательность связаны соответственно с умением или неумением произвольно регулировать свое внимание.

Рассеянность как свойство личности – это преобладание непроизвольного внимания, зависимость внимания от внешних обстоятельств. Волевая регуляция минимальна.

Внимательность связана с направленностью личности, профессией, мировоззрением и идеалами.

Включенное в познавательную деятельность внимание сочетается в чертах характера с индивидуальными особенностями умственной деятельности: наблюдательностью, любознательностью.

Свойства внимания, связанные с типологическими особенностями нервной деятельности, перестраиваются в зависимости и от профессионально-ролевого опыта.

### ***1.5. Расстройства внимания***

1) *Рассеянность* – неспособность к длительному и интенсивному сосредоточению. Проявляется в легкой и частой отвлеченности.

Причины рассеянности: как результат воспитания, плохое здоровье, общее расстройство нервной системы, как следствие чрезмерного эмоционального возбуждения или переутомления.

О «рассеянности» говорят и при сверхсосредоточенности («рассеянный профессор»), вызванной ярко выраженной избирательностью внимания, исключительной концентрацией и интенсивностью.

2) *Чрезмерная подвижность внимания* – постоянный переход от одного объекта и вида деятельности к другому.

3) *Инертность* – малая подвижность внимания, патологическая фиксация на ограниченном круге представлений и мыслей.

## **2. Память**

### ***2.1. Общая характеристика***

Память – процесс запоминания, сохранения и последующего воспроизведения индивидом своего опыта. Это *важнейшая характеристика психической жизни личности*. Сознание, восприятие, мышление, воображение, активная деятельность без нее были бы невозможны.

Никакое актуальное действие немислимо вне процессов памяти, ибо протекание любого, пусть даже самого элементарного, психического акта обязательно предполагает удержание каждого данного его элемента для «сцепления» с последующими. Без способности к такому «сцеплению» невозможно развитие: человек оставался бы «вечно в положении новорожденного» (И.М. Сеченов).

Будучи важнейшей характеристикой всех психических процессов, память обеспечивает единство и целостность человеческой личности. Поскольку память включена во всё многообразие жизни и деятельности человека, то и формы её проявления чрезвычайно многообразны.

В настоящее время нет единой и законченной теории памяти. Ее механизмы изучаются исходя из биохимического, нейрофизиологического, кибернетического, психологического подходов.

Мнестическая деятельность – деятельность, направленная на запоминание и воспроизведение удержанного материала.

Продуктивность памяти определяется доступным человеку объемом памяти, быстротой, с которой он может запомнить материал, временем, в течение которого он может удерживать этот материал, точностью, с которой он его может воспроизвести.

Процессы, составляющие память: *запоминание, сохранение, припоминание, забывание.*

Формами, в которых осуществляется и запоминание, и сохранение, и воспроизведение являются *образ, слово.*

В *слове* можно сохранять обобщенное представление о том, чего в наличной ситуации нет.

Три разновидности *образов* привлекли внимание исследователей: последовательные, эйдетические, мыслительные.

*Последовательные образы* формируются на уровне рецепторов (если закрыть глаза, предварительно посмотрев на источник света, то появятся светящиеся пятна, которые сохраняются в течение нескольких минут).

*Эйдетические образы* – это своего рода фотографическая память, которая встречается не так часто. Образы с исключительной точностью сохраняют предъявленную картину (люди продолжают видеть изображение и после его исчезновения). Такой образ может сохраняться от нескольких минут до нескольких лет, нисколько не изменяясь.

*Мысленные образы* – продукты долговременной памяти. Именно из них состоит как бы персональный банк данных человека. Внутренние образы – это одна из опор мышления, поскольку они служат базой для умственных действий.

Первые внутренние образы формируются у ребенка в возрасте от полутора лет. Однако, только к 7-8 годам они становятся настолько гибкими, чтобы решать задачи, требующие трансформации образа. Надо отметить, что мысленные образы не у всех формируются одинаково.

Раскрытие организации внутреннего отображения мира с помощью памяти и мышления является задачей когнитивной психологии.

Различные процессы памяти следует рассматривать в их единстве: память хотя и сложный, но единый и непрерывный процесс.

## 2.2. Виды памяти

В основе выделения видов памяти лежат определенные критерии.

1. *Характер преобладающей психической активности.*

Двигательная память – запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем.

Эмоциональная память – память на чувства.

Образная память – память на представления, на картины природы и жизни, а также на звуки, запахи, вкусы.

Словесно-логическая память – память на мысли.

## *2. Наличие цели запомнить.*

Непроизвольная память – запоминание и воспроизведение, в котором отсутствует специальная цель что-то запомнить или припомнить.

Произвольная память – целенаправленное запоминание и воспроизведение, выступающие как специальные мнемические действия.

## *3. Продолжительность закрепления и сохранения материала.*

Оперативная (сенсорная) память осуществляется на уровне рецепторов. Сперлинг (1960) показал, что следы в ней сохраняются примерно 1/4 секунды, пока ретикулярная формация решает вопрос, привлечь ли к поступившим сигналам внимание высших отделов мозга или нет.

Кратковременная память характеризуется не только длительностью (примерно 20 секунд), но и емкостью, т.е. способностью одновременно сохранять определенное число разнородных элементов (это число примерно равно семи). Если необходимо в течение короткого времени сохранить информацию, включающую более семи элементов, мозг почти бессознательно группирует их. В кратковременной памяти находится информация, привлекающая внимание мозга. При этом решается вопрос, достаточно ли эта информация важна, чтобы ее передать на долговременное хранение.

Долговременная память похожа на архив: в ней информация, выбранная из кратковременной памяти, подразделяется на множество рубрик и хранится длительное время. Емкость и длительность долговременной памяти в принципе безграничны.

## *4. Степень использования средств запоминания*

Непосредственная память – запоминание без использования специальных средств, но при наличии установки на запоминание.

Опосредованная память – запоминание со специальными мнемотехническими средствами и наличием цели запомнить.

Критерии, принятые за основание деления памяти на виды, связаны с различными сторонами человеческой деятельности, в то же время разные виды памяти выступают в контексте деятельности в органическом единстве.

### 2.3. Запоминание

Запоминание — психическая деятельность, направленная на закрепление в памяти новой информации путем связывания ее с приобретенным ранее знанием.

Большой вклад в изучение запоминания внес немецкий психолог Г. Эббингауз (1850-1909). В 1885 году он опубликовал первое экспериментальное исследование памяти. Ему принадлежит разработка ряда методов количественного учета процессов заучивания и сохранения.

Основной задачей, которую перед собой ставили психологи (Г. Эббингауз, Г. Мюллер), изучавшие память, является измерение памяти — выражение в количественных величинах и объема, и процессов заучивания, и процессов забывания. Уже с самого начала психологам-экспериментаторам было понятно, что процесс запоминания существенно изменяется мышлением человека, смысловой организацией материала.

Основная задача исследователей сводилась к тому, чтобы разработать приемы, позволяющие изучить память в возможно «чистом» виде, устранив влияние всяких дополнительных факторов (смысловой организации материала, включения ассоциаций и т. д.).

В связи с этим Эббингауз предложил специальные приемы, сделав предметом своего исследования запоминание изолированных (не связанных) слов, цифр или бессмысленных слогов.

Эффективность запоминания зависит от того, какие приемы применяет субъект и какую систему смысловых связей он использует для запоминания.

Эббингауз, исследуя процесс запоминания в наиболее «чистом» виде, стремился подобрать для своих исследований однородный материал, который минимально связан с прошлым опытом испытуемых, почти не вызывая у них никаких ассоциаций.

В начале XX века в Германии, а затем в России были составлены специальные книжки, содержащие все слоги, которые могут употребляться для подобного эксперимента.

Для исследования памяти Эббингауз разработал ряд методов, носящих сейчас название классических. С помощью *метода непосредственного выучивания* (заучивается до безошибочного воспроизведения определенное число слогов) он установил *кривую заучивания*.

По оси абсцисс откладывается число повторений, по оси ординат число воспроизведенных слогов. Эта кривая отражает ту закономерность, что при многократном предъявлении 12-15 элементов число удержанных членов постепенно возрастает. У человека, находящегося в состоянии утомления, кривая поднимается медленнее, или сначала поднимается, а затем начинает опускаться.

Кривая заучивания сильно изменялась в зависимости от длины ряда. Если при предъявлении ряда из 10 слогов она достигала предела

после 3-4 повторений (удерживались все 10 слогов), то при предъявлении 20-30 слогов заучивание шло дольше и не достигало полного воспроизведения. Увеличение объема информации, поступающей за один раз, приводит к торможению запоминания.

*Приемы организации запоминания:*

1) не давать материал, рассчитанный на запоминание, в конце занятия, беседы;

2) материал для запоминания давать порциями, а не весь сразу.

*Роль установки на запоминание.* Установка на запоминание является существенным условием запоминания, без которого простое повторение ряда не дает эффекта.

Классический эксперимент Эббингауза фактически всегда опирается как на ассоциативные связи, так и на установки. Установка создавалась инструкцией запомнить.

Установка также влияет и на длительность запоминания.

С помощью метода удержания членов ряда Эббингауз установил объем «чистой памяти». Он предлагал испытуемому запоминать бессмысленные слоги или цифры. Он составляет  $7 \pm 2$  изолированных элементов, которые человек легко запоминает после первого прочтения.

Порция не связанного логически материала на одном занятии ограничивается формулой  $7 \pm 2$  элемента. Это могут быть иностранные слова, лекарственные дозы и пр.

*Фактор края.* При изучении объема памяти была обнаружена закономерность, получившая название «фактор края».

Элементы предложенного ряда удерживаются не одинаково. Первые и последние элементы ряда удерживаются прочнее и чаще, чем срединные. Этот факт говорит о тормозящем эффекте, который отдельные звенья ряда оказывают друг на друга (проактивное и ретроактивное торможение).

При запоминании материала необходимо более активно повторять и подкреплять середину.

*Метод «удачных» ответов.* Метод «удачных» ответов состоял в том, что слова парами читают и запоминают. Затем одному слову требовалось сопоставить другое. В основе этого метода лежал ассоциативный механизм. Факт внешней смежности впечатлений сам по себе признается достаточным для установления связи между представлениями и для их воспроизведения.

Ассоциативные связи играют значительную роль особенно в элементарных формах памяти. Однако высшие формы памяти человека не сводимы к одним лишь ассоциациям.

Оборотной стороной сохранения является забывание. Многие исследователи рассматривали забывание как функцию времени, прошедшего с момента заучивания.

*Влияние смысловой организации на запоминание.* Эксперименты советского психолога Л.С. Рубинштейна были посвящены изучению связи памяти с мышлением и воображением.

Задача, которую он ставил: выяснить зависимость прочности запоминания, как от смыслового содержания, так и от речевой формы, т. е. структурирования и организации текста.

При таком эксперименте кривая забывания принципиально отлична от кривой Эббингауза. Сохранялось после первого предъявления до 70% материала.

Вывод, который сделали сотрудники Рубинштейна: в основу изучения памяти, запоминания и забывания смыслового содержания, данного в речевой форме, должно быть положено единство мысли и речи.

Опыты показали, что надо включить материал в систему, которая отражает объективные его смысловые связи. Организация элементов в целые смысловые (логические) структуры существенно расширяет возможности памяти и делает ее более продуктивной.

*Пример 1.*

Задание – запомнить последовательность цветов в радуге.

1 способ: заучивать последовательность цветов (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый), используя несколько повторений.

2 способ: составить смысловую фразу, каждое слово которой будет начинаться с той же буквы, что и каждый следующий цвет («Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»). В этом случае достаточно одного повторения.

*Пример 2.*

Задание – запомнить числовой ряд (10100110011100111000).

1 способ: заучивать последовательность цифр, используя несколько повторений.

2 способ: разбить числовой ряд на 4 группы и запомнить названия 4-х чисел: 10100 – десять тысяч сто, 11001 – одиннадцать тысяч один, 11001 – одиннадцать тысяч один, 11000 – одиннадцать тысяч.

В данных примерах описана модель процесса логического кодирования запоминаемого материала.

Процесс логического запоминания приближает мнестическую деятельность к мышлению. Он включает в свой состав ряд вспомогательных логических операций.

Процессы мнестической деятельности (запоминания, сохранения, припоминания) начинают носить не прямой, а опосредованный характер, и именно это повышает продуктивность памяти. В результате логически организованного запоминания требуется меньшее число повторений, материал в меньшей степени подвергается тормозящему

влиянию интерферирующих факторов, увеличивается объем запоминаемого материала.

*Зависимость непосредственного запоминания от структуры деятельности.* Каким законам подчиняется процесс запоминания, когда не ставится специальная цель запомнить или заучить материал?

Успешность произвольного запоминания зависит от цели или задачи, на которую направлена деятельность. Человек запоминает, прежде всего, то, что имеет отношение к цели его деятельности (содействует ее достижению или препятствует ей).

Успешность произвольного запоминания зависит и от характера деятельности (от степени ее сложности и активности). Интеллектуальная работа над материалом приводит к тому, что материал удерживается значительно более точно и полно, чем при механическом запоминании.

Успешность произвольного запоминания зависит от протекания деятельности. Всякая задача сохраняется в нашей памяти, пока соответствующая деятельность не выполнена, и именно в связи с этим следы незаконченной и невыполненной деятельности сохраняются в памяти лучше, чем следы законченной.

*Зависимость произвольного запоминания от эмоциональной окрашенности материала.* Эмоционально окрашенные переживания удерживаются в памяти значительно лучше, чем безразличные. Эмоционально окрашенные впечатления вызывают повышенный ориентировочный рефлекс и протекают при более высоком тоне коры. Человек склонен гораздо чаще возвращаться к ним; в этом отношении эмоционально окрашенные переживания вызывают такое же повышенное напряжение, как и незаконченные действия.

*Приемы организации запоминания.*

1. Давать установку на длительное хранение заучиваемого материала с последующим воспроизведением его в профессиональной рабочей ситуации.

2. В процессе запоминания повторять в различных формах новый материал.

3. Рекомендовать повторять материал в тот же день или на следующий (основное забывание происходит на 2-й день после заучивания).

4. Заучивание материала чередовать с периодами отдыха. Сконцентрированное повторение дает меньший эффект.

5. Использовать различного рода мнемонические приемы, когда требуется запомнить много несвязанного материала.

6. Давать новый материал в строгой логической последовательности, обращая внимание обучающегося на его логическую структуру.

7. Использовать схемы, диаграммы, таблицы, в сжатом виде отражающие логическую структуру материала.



8. Обучать при работе с текстами выделять в материале смысловые группы, устанавливая внутригрупповые отношения между элементами и межгрупповые связи.

9. Рекомендовать учащимся делать записи, опираясь на логическую структуру занятия для облегчения последующего процесса воспроизведения материала на основе смысловых связей.

10. Материал для запоминания должен обеспечивать достижение цели деятельности.

11. Материал для запоминания должен быть включен в интеллектуальную деятельность.

12. Материал для запоминания должен быть эмоционально окрашенным.

#### *2.4. Хранение и воспроизведение*

Тулвинг (1972) выделил такие две формы памяти как эпизодическая и семантическая.

В *эпизодической памяти* хранится вся информация о различных событиях в жизни человека. По своей сути эта память автобиографична.

*Семантическая память* включает структуры свойственные данной культуре и позволяющие познавать мир. В семантической памяти хранятся правила, лежащие в основе языка и различных умственных операций. Семантическая память служит каркасом для событий текущей жизни, хранящихся в эпизодической памяти.

Существует несколько *способов «укладки» информации в памяти*:

- пространственная организация (лежит в основе построения «когнитивных карт»);

- линейная организация (позволяет, например, ориентироваться в днях недели);

- ассоциативная организация (группировка элементов по каким-то общим признакам или сходным функциям);

- иерархическая организация (по соответствию элемента общей или более специальной категории).

Эффективность воспроизведения тесно связана с тем, насколько хорошо организован материал в памяти. В извлечении информации из памяти важную роль играет контекст: всегда легче узнать какой-то элемент среди других, чем вспомнить без опорных точек или объектов для сравнения. Узнавание, а не вспоминание считают более чувствительным показателем фактического объема усвоенного материала.

#### *2.5. Забывание и сохранение*

Забывание не бывает абсолютным. Психологически оно означает лишь трудность перевода определенного содержания психики в поле осознаваемого. В принципе забывание – явление целесообразное.

Забывание как процесс начинается с отвлечения внимания от объекта.

Забывание зависит от времени. Эббингауз установил следующее:

- забывание особенно интенсивно протекает сразу после заучивания, а затем замедляется;
- темп забывания зависит и от содержания материала, его осознанности (чем более осознан материал, тем медленнее он забывается);
- даже относительно осмысленный материал забывается сначала быстрее, а затем медленнее;
- забывание имеет избирательный характер, сохранение материала определяется степенью его участия в деятельности личности;
- забывание зависит от объема запоминаемого материала, процент сохранения заученного материала после определенного отрезка времени находится в обратно пропорциональном отношении к объему этого материала;
- сохранение материала зависит от того, какое место он занимает в общем ряду информации (как правило, первые и последние элементы ряда удерживаются лучше, чем средние – *фактором края*);
- бессмысленный материал забывается значительно быстрее, чем связанный по смыслу;
- забывание в значительной степени зависит от характера деятельности, непосредственно предшествующей запоминанию и происходящей после него.

На *воспоминание* материала влияют связанные с ним эмоции. О ситуациях, оставивших в памяти яркий эмоциональный след думают больше, чем об эмоционально нейтральных событиях. Положительные эмоции, как правило, способствуют припоминанию, а отрицательные препятствуют.

Если в момент запоминания материала человек находился в приподнятом или подавленном настроении, то искусственное восстановление у него соответствующих эмоциональных состояний при припоминании улучшает память.

Резкие, странные, необычные впечатление запоминаются лучше, чем привычные.

## **2.6. Память и личность**

Память человека связана с его личностью. Патологические изменения личности почти всегда сопровождаются нарушениями памяти.

Память человека теряется и восстанавливается по одному и тому же *закону*:

- 1) при потерях памяти в первую очередь страдают наиболее сложные и недавно полученные впечатления;

2) при восстановлении памяти дело обстоит наоборот, т. е. сначала восстанавливаются наиболее простые и старые воспоминания, а затем наиболее сложные и недавние.

3. Фрейд писал, что во всех случаях забывания в основе лежит *мотив нежелания помнить*, исходящий от чего-то вытесненного. Например, человек непроизвольно теряет, закладывает куда-либо вещи, связанные с тем, что он хочет забыть.

Человек непроизвольно удерживает в памяти и в первую очередь воспроизводит то, что наиболее отвечает актуальным, действующим в данный момент и не вполне удовлетворенным его потребностям.

*На забывание влияет ряд факторов.*

1. Возраст (пожилые люди склонны забывать о недавних событиях, т. к. им трудно организовать события, которые надо запомнить. Пожилым требуется время, чтобы освоить новое).

2. Неиспользование информации и ее характер. Лучшим залогом к сохранению в памяти являются повторение, интерес и увлеченность материалом. Однако этой закономерности не подчиняются двигательные навыки – они имеют тенденцию к длительному сохранению. Это же касается и большинства знаний, полученных в раннем возрасте.

3. Интерференция может быть связана с событиями, происшедшими до запоминания (проактивная интерференция). Ретроактивная интерференция: последующая деятельность может ухудшить сформированное перед этим умение. Если старое и новое умения очень сходны или очень различны, то ретроактивная интерференция выражена слабо. Интерференция всегда выражена сильнее при воспоминании, чем при узнавании.

4. Подавление, или активное забывание – это торможение следов памяти на уровне сознания и вытеснение их в подсознание, где они удерживаются ценой значительных затрат энергии. Мотивированное забывание – так субъект пытается уйти от неприятных сторон той или иной ситуации.

Забывание не сводится только к количественному уменьшению объема ранее воспринятого материала. Материал в процессе сохранения подвергается определенным качественным изменениям и разные части его поэтому забываются неодинаково. Сохраняющийся в памяти материал приобретает все более обобщенный характер.

Некоторые ученые считают, что память – это весьма ненадежное хранилище данных, содержимое которого может меняться под влиянием новой информации, слова. В ситуациях, когда нужно узнать человека по фотографии его лица, только треть людей делает это правильно, еще одна треть его вовсе не узнает, а остальные уверенно дают ошибочный ответ (Zeippeetal, 1978).

Главным средством борьбы с забыванием является использование материала, хранящегося в памяти, в дальнейшей деятельности.

## 2.7. Нарушения памяти

При *агнозиях* нарушается зрительное, слуховое или тактильное восприятие и человек не узнает предметы или людей. Вследствие повреждения мозга (хотя рецепторы не нарушены, и информация поступает в мозг) информация не расшифровывается или расшифровывается плохо.

При *амнезиях* человек забывает о тех или иных событиях. Для переноса следов события в долговременную память требуется от 15 минут до часа. Если в этот период у человека произойдет, например, сотрясение мозга, то события последних минут, предшествующих сотрясению, могут не запомниться. В случаях хронической алкогольной интоксикации или маразма разрушаются блоки памяти, и человек не может вспомнить даже свое имя.

При *апраксиях* больной не может воспроизводить определенные действия. Это может быть как результатом повреждения тех зон мозга, где эти движения программируются и координируются, так и результатом нарушения памяти.

При *афазиях* затрагивается одна из областей мозга, ответственная за речь, нарушается способность пользоваться языком или вспоминать его. У больного нарушается либо произнесение слов, либо письмо, либо понимание речи устной или письменной.

## 3. Системные представления о внимании и памяти

*Внимание* принято рассматривать как бессодержательный процесс, «как динамическую сторону всех познавательных процессов», хотя не ясно, в чем состоит содержание других познавательных процессов, например, такого познавательного процесса, как ощущение и какой динамической стороной ощущения является внимание.

По традиции предполагается, что внимание выполняет «функцию внутреннего контроля» или «активного регулирования протекания психических процессов».

Однако функции контроля и регулирования предусматривают сравнение наличного состояния психических процессов с желательными. Иными словами, нужно сохранять «образец» требуемых или желательных состояний, а затем с помощью специального механизма сравнивать наличное состояние с образцом. Функции внимания не предусматривают ни хранение образца, ни возможности сравнения.

С точки зрения системной концепции функция внимания обусловлена открытостью и избыточностью психики, что, с одной стороны, является важнейшим условием развития психики, но, с другой – затрудняет достижение конкретной цели (А. Горбатенко).

*Функция внимания* состоит в том, чтобы:

– из множества одновременно действующих потребностей и мотивов, образующих полимотивированность достижения цели, зафиксировать психику на одном наиболее актуальном мотиве;

– из множества образов, актуализированных этим мотивом, составляющих избыточность психического образа, зафиксировать психику на одном, наиболее адекватном поставленной цели;

– из множества возможных действий, образующих надситуативную деятельность, зафиксировать психику на тех, которые ведут к достижению цели и удовлетворению актуального мотива.

В том случае, если потребность не удовлетворена и мотив не «снят», внимание опять фиксирует этот мотив как наиболее актуальный, и все повторяется до тех пор, пока потребность не будет удовлетворена; если данный актуальный мотив удовлетворен, внимание фиксирует новый наиболее актуальный мотив и т. д.

Традиционно принято выделять два вида внимания: произвольное и непроизвольное. В соответствии с пониманием психики как системы с двумя параллельными контурами самоуправления – сознательным и бессознательным, термины «произвольное» и «непроизвольное» необходимо понимать как синонимы терминов «осознаваемое» и «неосознаваемое» внимание.

О произвольном внимании говорят в том случае, когда индивид ставит осознанную цель, т.е. такую цель, содержание и способ достижения которой контролируется сознанием. О непроизвольном внимании говорят тогда, когда цель или способы ее достижения не осознаются, не контролируются индивидом в полной мере.

*Память* в соответствии с системной концепцией психики является центральным элементом системы самоуправления жизнедеятельности индивида – психики, единственным, непосредственно связанным со всеми остальными элементами системы.

Все остальные элементы системы последовательно связаны друг с другом в систему с обратной связью и поэтому каждый элемент системы непосредственно связан только с предыдущим и с последующим; с остальными элементами они связаны опосредствованно, через другие элементы системы, в частности через память. Такое расположение отдельных элементов психики, включая память, напоминает блок-схему компьютера (см. рис. 5).



Рис. 5

Не следует утверждать, что психика функционирует как компьютер. Напротив, разработчики компьютеров осознанно или неосознанно смоделировали место и роль памяти в функционировании психики и эта модель оказалась вполне удачной, оказав, в дальнейшем, влияние на понимание памяти в психологии. Так, понятие «оперативная память» проникло в психологию явно из вычислительной техники и заняло в ней прочное место.

Правильнее было бы рассматривать память не как один из процессов формирования психического образа, а как функционально самостоятельный процесс, выполняющий особую роль.

*Основная функция* памяти состоит в координации функционирования всех элементов психики и достижении актуальной цели индивида путем запоминания и последующего воспроизведения необходимой информации.

Именно память, а не внимание, как это принято считать, обеспечивает выполнение «функции внутреннего контроля» и «активного регулирования протекания психических процессов», сохраняя эталонный образ, включающий метод достижения цели и оптимальное состояние психических процессов, который необходим для сравнения и контроля наличного образа.

*Важнейшие процессы памяти* это, с одной стороны, запоминание, «запечатление» необходимой информации, с другой – актуализация, извлечение из памяти сохраняющейся в ней информации.

Воспроизведение, забывание и сохранение материала – это различные аспекты одного и того же процесса – актуализации информации, находящейся в памяти. Так, говоря об особенностях воспроизведения, мы тем самым однозначно детерминируем соответствующие особенности забывания и сохранения; говоря о забывании, однозначно определяем особенности воспроизведения и сохранения и т. д.

Как и все остальные элементы психики, память делят на произвольную (неосознаваемую) и произвольную (осознаваемую). В том случае, когда индивид не ставит перед собой специальной цели запомнить что бы то ни было, но, тем не менее, запоминает и сохраняет какой-то материал, говорят о произвольной памяти. В том случае, когда индивид сознательно ставит перед собой цель запомнить и сохранить необходимый ему материал, говорят о произвольной памяти.

## ЛЕКЦИЯ 7. ЧУВСТВЕННОЕ ПОЗНАНИЕ МИРА

### 1. Ощущения

#### *1.1. Понятие об ощущениях*

Ощущение является важнейшим проявлением общебиологического свойства живой материи – чувствительности. Оно является первичной формой психической связи организма со средой. В ощущении интегрированы (неразрывно связаны) познавательные, эмоциональные и регуляторные стороны психического (В.В. Богословский и др.)

О богатстве окружающего мира, о звуках и красках, запахах и температуре, величине и о многом другом мы узнаем благодаря органам чувств. С помощью органов чувств человеческий организм получает в виде ощущений разнообразную информацию о состоянии внешней и внутренней среды.

*Ощущение* – это простейший психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств предметов и явлений материального мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии раздражителей на соответствующие рецепторы (А.В. Петровский).

Органы чувств получают, отбирают, накапливают информацию и передают ее в мозг, ежесекундно получающий и перерабатывающий этот огромный и неиссякаемый поток. В результате возникает адекватное отражение окружающего мира и состояния самого организма.

На этой основе формируются нервные импульсы, поступающие к исполнительным органам, ответственным за регуляцию температуры тела, работу органов пищеварения, органов движения, желез внутренней секреции, за настройку самих органов чувств. И вся эта чрезвычайно сложная работа, состоящая из многих тысяч операций в секунду, совершается непрерывно.

Органы чувств – это единственные каналы, по которым внешний мир проникает в человеческое сознание. Они дают человеку возможность ориентироваться в окружающем мире. Если бы человек лишился всех органов чувств, он не знал бы, что происходит вокруг него, не мог бы общаться с окружающими людьми, находить пищу, избегать опасностей.

Известный русский врач С.И. Боткин (1832-1889) описал редкий случай, когда больная потеряла все виды чувствительности, кроме зрения одним глазом и осязанием на небольшом участке руки. Когда больная закрывала глаза и никто не прикасался к ее руке, она засыпала.

Человеку все время необходимо получать сведения об окружающем мире. Приспособление организма к окружающей среде, понимаемое в самом широком смысле этого слова, предполагает постоянно

существующий информационный баланс между средой и организмом. Информационному балансу противостоят информационная перегрузка и информационная недогрузка (*сенсорная изоляция*), которые приводят к серьезным функциональным нарушениям организма.

Роль ощущений в жизнедеятельности человека трудно переоценить, так как они являются источником наших знаний о мире и о нас самих.

### *1.2. О природе ощущений*

Учение об ощущениях утверждает, что предметы и их свойства первичны, ощущения же – результат воздействия материи на органы чувств. При этом ощущения отражают мир таким, каким он существует.

Многочисленные факты свидетельствуют о тонкой специализации органов чувств к отражению того или иного вида энергии, определенных свойств предметов и явлений действительности.

Специализация органов чувств – продукт длительной эволюции, а сами органы чувств – продукт приспособления к воздействиям внешней среды и поэтому по своей структуре и свойствам адекватны этим воздействиям.

У человека тонкая дифференцировка в области ощущений связана с историческим развитием человеческого общества, с общественно-трудовой практикой. Обслуживая процессы приспособления организма к среде, органы чувств могут успешно выполнять свою функцию лишь при условии верного отражения ее объективных свойств.

Ощущения не являются символами, иероглифами, а отражают действительные свойства предметов и явлений материального мира, воздействующих на органы чувств субъекта, но существующих независимо от него (А.В. Петровский).

*Ощущения суть субъективные образы объективного мира.* Однако для возникновения ощущения недостаточно, чтобы организм подвергался соответствующему воздействию материального раздражителя, необходима и некоторая работа самого организма.

Ощущение возникает в результате преобразования специфической энергии раздражителя, воздействующего в данный момент на рецептор, в энергию нервных процессов. Таким образом, ощущение – это не только чувственный образ, но также деятельность или компонент ее.

Органы чувств теснейшим образом связаны с органами движения, которые выполняют не только приспособительные, исполнительные функции, но и непосредственно участвуют в процессах получения информации. Так, очевидна связь осязания и движения. Обе функции слиты в одном органе – руке.

Ощущение возникает как реакция нервной системы на тот или иной раздражитель и имеет *рефлекторный характер*. Фи-



физиологической основой ощущения является нервный процесс, возникающий при действии раздражителя на адекватный ему анализатор.

Анализатор состоит из трех частей:

1) периферического отдела (рецептора), являющегося специальным трансформатором внешней энергии в нервный процесс;

2) афферентных (центростремительных) и эфферентных (центробежных) нервов — проводящих путей, соединяющих периферический отдел анализатора с центральным;

3) подкорковых и корковых отделов (мозговой конец) анализатора, где происходит переработка нервных импульсов, приходящих из периферических отделов.

Для возникновения ощущения необходима работа всего анализатора как целого. Воздействие раздражителя на рецептор вызывает появление раздражения. Начало этого раздражения выражается в превращении внешней энергии в нервный процесс, который производится рецептором. От рецептора этот процесс по центростремительному нерву достигает ядерной части анализатора.

Когда возбуждение достигает корковых клеток анализатора, возникает ответ организма на раздражение. Мы ощущаем свет, звук, вкус или другие качества раздражителей.

Анализатор составляет исходную и важнейшую часть всего пути нервных процессов, или рефлекторной дуги. Рефлекторное кольцо состоит из рецептора, проводящих путей, центральной части и эффектора. Взаимосвязь элементов рефлекторного кольца обеспечивает основу ориентировки сложного организма в окружающем мире, деятельность организма в зависимости от условий его существования.

Между рецептором и мозгом существует не только прямая (центростремительная), но и обратная (центробежная) связь. *Принцип обратной связи*, открытый И.М. Сеченовым, требует признания того, что орган чувств является попеременно рецептором и эффектором. В основе ощущения лежит полный и притом сложный рефлекторный акт, подчиняющийся в своем формировании и протекании общим законам рефлекторной деятельности.

### 1.3. Классификация ощущений

Поскольку ощущения возникают в результате воздействия определенного раздражителя на соответствующий рецептор, классификация ощущений исходит из свойств раздражителей, которые их вызывают, и рецепторов, на которые воздействуют эти раздражители.

По характеру отражения и месту расположения рецепторов принято делить ощущения на три группы:

1) *экстероцептивные*, отражающие свойства предметов и явлений внешней среды и имеющие рецепторы на поверхности тела;

2) *интероцептивные*, имеющие рецепторы, расположенные во внутренних органах и тканях тела и отражающие состояние внутренних органов;

3) *проприоцептивные*, рецепторы которых расположены в мышцах и связках; они дают информацию о движении и положении нашего тела. Подкласс проприоцепции, представляющий собой чувствительность к движению, называется также кинестезией, а соответствующие рецепторы – *кинестетическими*.

Экстероцепторы можно подразделить на две группы: контактные и дистантные рецепторы.

*Контактные* рецепторы передают раздражение при непосредственном контакте с воздействующими на них объектами; таковы осязательный, вкусовой рецепторы.

*Дистантные* рецепторы реагируют на раздражения, исходящие от удаленного объекта. К ним относятся зрительные, слуховые, обонятельные рецепторы.

В состав осязания, наряду с *тактильными ощущениями* (ощущениями прикосновения), входит вполне самостоятельный вид ощущений – *температурные*. Они являются функцией особого температурного анализатора. Температурные ощущения не только входят в состав осязания, но имеют и самостоятельное, более общее значение для всего процесса терморегуляции и теплообмена между организмом и окружающей средой.

Промежуточное положение между тактильными и слуховыми ощущениями занимают *вибрационные* ощущения. Большую роль в общем процессе ориентировки человека в окружающей среде играют ощущения *равновесия* и *ускорения*. Сложный системный механизм этих ощущений охватывает вестибулярный аппарат, вестибулярные нервы и различные отделы коры, подкорки и мозжечка.

Общими для разных анализаторов являются *болевые* ощущения, которые сигнализируют о разрушительной силе раздражителя.

#### *1.4. Свойства ощущений*

Ощущения — это форма отражения адекватных раздражителей.

Так, адекватным возбудителем *зрительного* ощущения является электромагнитное излучение, характеризующееся длинами волн в диапазоне от 380 до 770 миллимикрон, которые трансформируются в зрительном анализаторе в нервный процесс, порождающий зрительное ощущение.

*Слуховые* ощущения – результат отражения воздействующих на рецепторы звуковых волн с частотой колебаний от 16 до 20000.

*Тактильные* ощущения вызываются действием механических раздражителей на поверхность кожи.

*Вибрационные*, приобретающие особое значение для глухих, вызываются вибрацией предметов.

Свои специфические раздражители имеют и другие ощущения (температурные, обонятельные, вкусовые). Однако различные виды ощущений характеризуются не только специфичностью, но и общими для них свойствами. К таким свойствам относятся *качество, интенсивность, продолжительность* и *пространственная локализация*.

*Качество* — это основная особенность данного ощущения, отличающая его от других видов ощущений и варьирующая в пределах данного вида. Так, слуховые ощущения отличаются по высоте, тембру, громкости; зрительные — по насыщенности, цветовому тону и т.п. Качественное многообразие ощущений отражает бесконечное многообразие форм движения материи.

*Интенсивность* ощущений является его количественной характеристикой и определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора.

*Продолжительность* ощущения есть его временная характеристика. Она также определяется функциональным состоянием органа чувств, но главным образом временем действия раздражителя и его интенсивностью. При воздействии раздражителя на орган чувств ощущение возникает не сразу, а спустя некоторое время, которое называли латентным (скрытым) периодом ощущения.

Латентный период для различных видов ощущений неодинаков: для тактильных ощущений, например, он составляет 130 миллисекунд, для болевых — 370 миллисекунд. Вкусовое же ощущение возникает спустя 50 миллисекунд после нанесения на поверхность языка химического раздражителя.

Зрительное ощущение обладает некоторой инерцией и исчезает не сразу после того, как перестает действовать вызвавший его раздражитель. След от раздражителя остается в виде последовательного образа.

Различают положительные и отрицательные последовательные образы. Положительный последовательный образ по светлоте и цветности соответствует первоначальному раздражению. На инерции зрения в сохранении зрительного впечатления в течение некоторого времени в виде положительного последовательного образа основан принцип кинематографа.

Для ощущений характерна *пространственная локализация раздражителя*. Пространственный анализ, осуществляемый дистантными рецепторами, дает нам сведения о локализации раздражителя в пространстве. Контактные ощущения (тактильные, болевые, вкусовые) соотносятся с той частью тела, на которую воздействует раздражитель. При этом локализация болевых ощущений бывает более разлитой и менее точной, чем тактильных.

### 1.5. Чувствительность и ее измерение

Различные органы чувств, дающие нам сведения о состоянии окружающего нас внешнего мира, могут быть более или менее чувствительны к отображаемым ими явлениям, т.е. могут отображать эти явления с большей или меньшей точностью (А.В. Петровский).

Чувствительность органа чувств определяется минимальным раздражителем, который в данных условиях оказывается способным вызвать ощущение. Минимальная сила раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение, называется *нижним абсолютным порогом чувствительности*.

Раздражители меньшей силы, так называемые *подпороговые*, не вызывают возникновения ощущений, и сигналы о них не передаются в кору головного мозга.

Кора в каждый отдельный момент из бесконечного количества импульсов воспринимает лишь жизненно актуальные, задерживая все остальные, в том числе импульсы от внутренних органов. Такое положение биологически целесообразно. Нельзя представить себе жизнь организма, у которого кора больших полушарий одинаково воспринимала бы все импульсы и обеспечивала на них реакции. Это привело бы организм к неминуемой гибели.

Именно кора больших полушарий стоит на страже жизненных интересов организма и, повышая порог своей возбудимости, превращает неактуальные импульсы в подпороговые, избавляя тем самым организм от ненужных реакций.

Однако подпороговые импульсы не безразличны для организма. Подтверждением этому служат многочисленные факты, полученные в клинике нервных болезней, когда именно слабые, подкорковые раздражители из внешней среды создают в коре больших полушарий доминантный очаг и способствуют возникновению *галлюцинаций* и «*обмана чувств*».

Нижний порог ощущений определяет *уровень абсолютной чувствительности* данного анализатора. Между абсолютной чувствительностью и величиной порога существует обратная зависимость: *чем меньше величина порога, тем выше чувствительность* данного анализатора.

Наши анализаторы обладают различной чувствительностью. Порог одной обонятельной клетки человека для соответствующих пахучих веществ не превышает 8 молекул. Чтобы вызвать вкусовое ощущение, требуется в 25 000 раз больше молекул, чем для создания обонятельного ощущения.

Очень высока чувствительность зрительного и слухового анализатора. Человеческий глаз способен видеть свет при попадании на сетчатку всего 2-8 квантов лучистой энергии. Это значит, что мы способны были бы видеть в полной темноте горящую свечу на расстоя-

нии до 27 километров. В то же время для того, чтобы мы ощутили прикосновение, необходимо в 100-10 000 000 раз больше энергии, чем при зрительных или слуховых ощущениях (С.И. Вавилов).

Абсолютная чувствительность анализатора ограничивается не только нижним, но и верхним порогом ощущения.

*Верхним абсолютным порогом чувствительности* называется максимальная сила раздражителя, при которой еще возникает адекватное действующему раздражителю ощущение. Дальнейшее увеличение силы раздражителей, действующих на наши рецепторы, вызывает в них лишь болевое ощущение (например, сверхгромкий звук, слепящая яркость).

Величина абсолютных порогов изменяется в зависимости от различных условий: характера деятельности и возраста человека, функционального состояния рецептора, силы и длительности раздражения и т.п.

С помощью органов чувств мы можем не только констатировать наличие или отсутствие того или иного раздражителя, но и различать раздражители по их силе и качеству. Минимальное различие между двумя раздражителями, вызывающее едва заметное различие ощущений, называется *порогом различения*.

Порог различения характеризуется относительной величиной, постоянной для данного анализатора. Для зрительного анализатора это отношение составляет приблизительно  $1/100$ , для слухового –  $1/10$ , для тактильного –  $1/30$ .

### **1. 6. Адаптация**

Чувствительность анализаторов, определяемая величиной абсолютных порогов, не постоянна и изменяется под влиянием ряда физиологических и психологических условий, среди которых особое место занимает явление адаптации.

Адаптация (приспособление) – это изменение чувствительности органов чувств под влиянием действия раздражителя.

Можно различать три разновидности этого явления.

1. Адаптация как полное исчезновение ощущения в процессе продолжительного действия раздражителя.

В случае действия постоянных раздражителей ощущение имеет тенденцию к угасанию. Например, легкий груз, покоящийся на коже, вскоре перестает ощущаться. Обычным фактом является и отчетливое исчезновение обонятельных ощущений вскоре после того, как мы попадаем в атмосферу с неприятным запахом. Интенсивность вкусового ощущения ослабевает, если соответствующее вещество в течение некоторого времени держать во рту и, наконец, ощущение может угаснуть совсем.

Полной адаптации зрительного анализатора при действии постоянного и неподвижного раздражителя не наступает. Это объясняется компенсацией неподвижности раздражителя за счет движений самого рецепторного аппарата. Постоянные произвольные и произвольные движения глаз обеспечивают непрерывность зрительного ощущения. Эксперименты, в которых искусственно создавались условия стабилизации изображения относительно сетчатки глаз, показали, что при этом зрительное ощущение исчезает спустя 2-3 секунды после его возникновения, т.е. наступает полная адаптация.

2. Адаптацией называют также другое явление, близкое к описанному, которое выражается в *притуплении ощущения под влиянием действия сильного раздражителя*. Например, при погружении руки в холодную воду интенсивность ощущения, вызываемого холодным раздражителем, снижается. Когда мы из полутемной комнаты попадаем в ярко освещенное пространство, то сначала бываем ослеплены и не способны различать вокруг какие-либо детали. Через некоторое время чувствительность зрительного анализатора резко снижается, и мы начинаем нормально видеть. Это понижение чувствительности глаза при интенсивном световом раздражении называют световой адаптацией.

Описанные два вида адаптации можно объединить термином *негативная адаптация*, поскольку в результате их снижается чувствительность анализаторов.

3. Наконец, адаптацией называют повышение чувствительности под влиянием действия слабого раздражителя. Этот вид адаптации, свойственный некоторым видам ощущений, можно определить как *позитивную адаптацию*.

В зрительном анализаторе это темновая адаптация, когда увеличивается чувствительность глаза под влиянием пребывания в темноте. Аналогичной формой слуховой адаптации является адаптация к тишине. В температурных ощущениях позитивная адаптация обнаруживается тогда, когда предварительно охлажденная рука чувствует тепло, а предварительно нагретая – холод при погружении в воду одинаковой температуры.

Адаптационное регулирование уровня чувствительности в зависимости от того, какие раздражители (слабые или сильные) воздействуют на рецепторы, имеет огромное биологическое значение. Адаптация помогает посредством органов чувств улавливать слабые раздражители и предохраняет органы чувств от чрезмерного раздражения в случае необычайно сильных воздействий.

### ***1.7. Взаимодействия ощущений***

Интенсивность ощущений зависит не только от силы раздражителя и уровня адаптации рецептора, но и от раздражений, действующих

щих в данный момент на другие органы чувств.

Изменение чувствительности анализатора под влиянием раздражения других органов чувств называется *взаимодействием ощущений*.

Так, чувствительность зрительного анализатора изменяется под влиянием слухового раздражения. Это изменение зависит от громкости слуховых раздражителей. Слабые звуковые раздражители повышают цветовую чувствительность зрительного анализатора. В то же время наблюдается резкое ухудшение различительной чувствительности глаза, когда в качестве слухового раздражителя применяется, например, громкий шум авиационного мотора (С.В. Кравков).

Зрительная чувствительность повышается также под влиянием некоторых обонятельных раздражений. Однако при резко выраженной отрицательной эмоциональной окраске запаха наблюдается снижение зрительной чувствительности.

Аналогично этому при слабых световых раздражениях усиливаются слуховые ощущения, а воздействие интенсивных световых раздражителей ухудшает слуховую чувствительность. Известны факты повышения зрительной, слуховой, тактильной и обонятельной чувствительности под влиянием слабых болевых раздражений.

Изменение чувствительности какого-либо анализатора наблюдается и при *подпороговом раздражении* других анализаторов. Получены факты снижения зрительной чувствительности под влиянием облучения кожи ультрафиолетовыми лучами (П.П. Лазарев).

Таким образом, все наши анализаторные системы способны в большей или меньшей мере влиять друг на друга. При этом взаимодействие ощущений, как и адаптация, проявляется в двух противоположных процессах: повышении и понижении чувствительности. Общая закономерность здесь состоит в том, что слабые раздражители повышают, а сильные понижают чувствительность анализаторов при их взаимодействии

### 1.8. Сенсibilизация

Сенсibilизация — повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов и упражнения.

Физиологическим механизмом взаимодействия ощущений являются процессы *иррадиации* и *концентрации возбуждения* в коре головного мозга, где представлены центральные отделы анализаторов.

Слабый раздражитель вызывает в коре больших полушарий процесс возбуждения, который легко иррадирует (распространяется). В результате иррадиации процесса возбуждения повышается чувствительность другого анализатора (И.П. Павлов).

При действии сильного раздражителя возникает процесс возбуждения, имеющий, наоборот, тенденцию к *концентрации*. По закону

взаимной индукции это приводит к торможению в центральных отделах других анализаторов и снижению чувствительности последних.

Изменение чувствительности анализаторов может быть вызвано воздействием второсигнальных раздражителей. Так, получены факты изменения электрической чувствительности глаз и языка в ответ на предъявление испытуемым слов «кислый, как лимон». Эти изменения были аналогичны тем, которые наблюдались при действительном раздражении языка лимонным соком.

Зная закономерности изменения чувствительности органов чувств, можно путем применения специальным образом подобранных побочных раздражителей сенсibilизировать тот или иной рецептор, т.е. повышать его чувствительность.

Сенсibilизация может быть достигнута и в результате упражнений. Известно, например, как развивается звуковысотный слух у детей, занимающихся музыкой.

### *1.9. Синестезия*

Синестезия – это возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора. Она наблюдается в самых различных видах ощущений. Наиболее часто встречаются зрительно-слуховые синестезии, когда при воздействии звуковых раздражителей у субъекта возникают зрительные образы.

У различных людей нет совпадения в этих синестезиях, однако они довольно постоянны для каждого отдельного лица. Известно, что способностью цветного слуха обладали некоторые композиторы (Н.А. Римский-Корсаков, А.Н. Скрябин и др.).

Яркое проявление подобного рода синестезии мы находим в творчестве литовского художника М.К. Чюрлениса – в его симфониях красок.

На явлении синестезии основано создание в последние годы цветомузыкальных аппаратов, превращающих звуковые образы в цветные, и интенсивное исследование цветомузыки.

Реже встречаются случаи возникновения слуховых ощущений при воздействии зрительных раздражений, вкусовых – в ответ на слуховые раздражители и т.п.

Синестезией обладают далеко не все люди, хотя она довольно широко распространена. Ни у кого не вызывает сомнений возможность употребления таких выражений, как «острый вкус», «кричащий цвет», «сладкие звуки».

Явление синестезии – еще одно свидетельство постоянной взаимосвязи анализаторных систем человеческого организма, целостности чувственного отражения объективного мира.



### *1.10. Чувствительность и упражнение.*

Сенсибилизация органов чувств возможна не только путем применения побочных раздражителей, но и путем упражнения. Возможности тренировки органов чувств и их совершенствования очень велики. Можно выделить две сферы, определяющие повышение чувствительности органов чувств: 1) сенсибилизация, к которой стихийно приводит необходимость компенсации сенсорных дефектов (слепота, глухота) и 2) сенсибилизация, вызванная деятельностью, специфическими требованиями профессии субъекта.

Утрата зрения или слуха в известной мере компенсируется развитием других видов чувствительности. Известны случаи, когда люди, лишенные зрения, занимаются скульптурой, у них высоко развито осязание.

К этой же группе явлений относится и развитие вибрационных ощущений у глухих. У некоторых людей, лишенных слуха, настолько сильно развивается вибрационная чувствительность, что они даже могут слушать музыку. Для этого они кладут руку на инструмент или поворачиваются спиной к оркестру.

Слепоглухая О. Скороходова, держа руку у горла говорящего собеседника, может таким образом узнать его по голосу и понять, о чем он говорит. У слепоглухонемой Элен Келлер так высоко развита обонятельная чувствительность, что она может ассоциировать многих друзей и посетителей с запахами, исходящими от них, и воспоминания о знакомых так же хорошо связываются у нее с обонянием, как у большинства людей ассоциируются с голосом.

Высокой степени совершенства достигают обонятельные и вкусовые ощущения у дегустаторов чая, сыра, вина, табака. Дегустаторы могут точно указать не только, из какого сорта винограда сделано вино, но и место, где вырос этот виноград.

Живопись предъявляет особые требования к восприятию форм, пропорций и цветовых соотношений при изображении предметов. Опыты показывают, что глаз художника чрезвычайно чувствителен к оценке пропорций. Он различает изменения, равные  $1/60$ – $1/150$  величины предмета. О тонкости цветовых ощущений можно судить по мозаичной мастерской в Риме – в ней больше 20 000 созданных человеком оттенков основных цветов.

Достаточно велики и возможности развития слуховой чувствительности. Так, исполнение на скрипке требует особого развития звуковысотного слуха, и у скрипачей он более развит, чем у пианистов. Опытные летчики по слуху легко определяют количество оборотов двигателя. Они свободно отличают 1300 от 1340 оборотов в минуту. Нетренированные люди улавливают разницу только между 1300 и 1400 оборотами.

Все это – доказательство того, что наши ощущения развиваются под влиянием условий жизни и требований практической трудовой деятельности.

## 2. Восприятие мира

### 2.1. Восприятие и деятельность

Восприятие – отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей при непосредственном воздействии их на органы чувств.

Это означает, что восприятие представляет собой осмысленный (предполагает участие мышления) и означенный (связанный со словом) синтез разнообразных ощущений в виде образа, который складывается в ходе активного отражения внешнего объекта.

Исходя из принципа единства познания и деятельности, человек действует, как познает, и познает в зависимости от того, как действует. Человеческое поведение было бы невозможно без восприятия и познания внешнего предметного и социального мира.

Экспериментальные исследования показали, что существенным компонентом процесса принятия решения в случае реализации рассудочной деятельности является *манипулирование образом ситуации*, сложившимся на основе ориентировочно-исследовательской деятельности. Эта фаза отвлечения от реальной ситуации связана с переструктурированием образа в соответствии с поставленной задачей.

Однако, чтобы образ переструктурировать, он должен быть первоначально построен, сконструирован. И эти первоначальные образы строятся в процессе восприятия окружающего предметного и социального мира.

К *основным факторам, влияющим на восприятие*, благодаря которому формируется связанная картина реальности относятся: ограничения, связанные с органами чувств; состояние сознания; предшествующий опыт; «культурное моделирование».

Способность органов чувств к возбуждению ограничена и человек различает лишь малую долю сигналов, поступающих из окружающего мира. Человеческое ухо не способно улавливать слишком высокие для него звуки. Пространство пронизывается бесконечным множеством электромагнитных волн, однако человеческие глаза чувствительны лишь к небольшому участку спектра, занимающему промежуточное положение.

Современная физика (квантовая теория, теория относительности и более поздние модели) разрушает ясное и логичное для обывателя представление о мире.

Нейропсихолог Прибрам (1957) считает, что человеческий мозг функционирует по голографическому принципу. Полная информация

как бы представлена в каждой точке мозга. Вселенная голографична и мозг создает голограмму, отображающую Вселенную.

Каждый мозг является элементом большой голограммы, имеющим доступ ко всей информации. По мнению Прибрама, если бы мы могли видеть реальность без способности мозга устанавливать понятия «до», «после», «здесь», «там», то познали бы мир без времени и пространства.

Новый взгляд на мир позволяет по-другому взглянуть и на паранормальные явления. Нет необходимости ссылаться на какую-то неизвестную энергию. Информации не нужно передаваться из точки А в точку В: она одновременно находится в этих двух точках.

Культура берет на себя регулирование деятельности мозга, внося те или иные особенности мировосприятия, характерные для членов данной группы. Различия в восприятии мира, жизни, смерти и т. д. у различных культур подтверждают такое «*культурное моделирование*».

## **2.2. Отличия восприятий от ощущений**

Ощущения находятся в нас самих, воспринимаемые же свойства предметов локализованы в пространстве. Этот процесс, характерный для восприятия, называется *объективацией*.

Итогом возникновения ощущения является чувство (яркости, соленого, громкого, высоты и пр.), а в результате восприятия складывается образ, включающий комплекс взаимосвязанных ощущений, приписываемых сознанием предмету, явлению, процессу.

Свойства мира, воздействуя на наши органы чувств, вызывают субъективный эффект в виде ощущений без какой-либо внешней активности. Однако, чтобы некоторый объект был воспринят, необходима внутренняя и внешняя активность, направленная на его исследование (необходимо наблюдение) с целью формирования образа.

Отдельные ощущения как бы привязаны к специфическим анализаторам. Образ, складывающийся в результате процесса восприятия, предполагает взаимодействие сразу нескольких анализаторов. Ощущения «разрезают» мир по линиям чувственных модальностей, восприятия – по линиям перцептивных категорий (устройство объекта, материал, состояния и действия, характер, привлекательность и др.).

Ощущения конкретизируют свойства раздражителя по интенсивности и протяженности соответствующего ощущения. Восприятия конкретизируют степень выраженности объекта и метрику перцептивных свойств объекта.

## **2.3. Принципы объединения восприятий**

Феномены восприятий, в особенности объединение восприятий в связанные единства лучше всего описаны представителями научной школы гештальт-психологии.

Существует несколько принципов объединения восприятий.

1) *Принцип фигуры и фона*: то, что имеет для нас смысл, воспринимается как фигура, на некотором менее структурированном фоне. Это относится к зрению слуху, обонянию.

Вся картина восприятия перестраивается, как только другой элемент фона становится в свою очередь значимым. Тогда то, что за секунду до этого виделось как фигура, теряет свою ясность и смешивается с общим фоном.

2) *Принцип заполнения пробелов*: фрагментарное изображение сводится к простой фигуре с полным контуром.

3) *Принцип объединения (группировки) элементов*: элементы объединяются по признаку *близости* (близкие или смежные элементы объединяются в единую форму), *сходства* (в единую форму легче объединить схожие элементы), *непрерывности* (элементы будут организовываться в единую форму, если они сохраняют одно направление), *симметрии* (форма будет воспринята как «правильная», если она имеет одну или несколько осей симметрии).

Таким образом, из различных интерпретаций относительно некоторой серии элементов мозг человека чаще всего выбирает самую простую, самую полную или ту, которая реализует наибольшее число рассмотренных выше принципов.

#### **2.4. Свойства восприятий**

Мир воспринимается не только как организованный, но и как постоянный и неизменный. За уже структурированными предметами восприятие сохраняет их размеры и цвет независимо от того, с какого расстояния человек на них смотрит, под каким углом их видит.

В области зрения и слуха воссоздается трехмерный образ, обеспечивается стереоскопическое видение мира. У человека бинокулярное зрение эффективно лишь на расстоянии примерно до 15 метров. О пространственных отношениях более далеких объектов приходится судить только по эффектам перспективы, параллакса и закрытия предметов другими.

Различают восприятия, адекватные реальности, и иллюзии. Решающее значение для проверки коррекции перцептивного образа (от лат. *perceptio* – восприятие) имеет включенность восприятия в процессы практической деятельности, общения.

*Свойства восприятия как субъективного образа мира:*

1) *предметность*: выражается в отнесении сведений, получаемых из внешнего мира (внутреннего), к этому миру;

2) *структурность*: восприятие не просто сумма ощущений, а абстрагированная из этих ощущений обобщенная структура;

3) *подвижность и управляемость* – образ может трансформироваться, меняться в зависимости от поставленной задачи;

- 4) *целостность* – восприятие всегда целостный образ предмета;  
5) *константность* и *правильность* восприятие окружающих предметов как относительно постоянных по форме, цвету, величине.  
6) *избирательность* – преимущественное выделение одних объектов по сравнению с другими.

Остановимся более подробно на *предметности* образа восприятия. *Предметность* образа восприятия означает:

– *реальность* – человек верит в существование того предмета, который дан ему в образе, т.е. он убежден в объективном существовании этого предмета. Если же образ сохраняет реальность в отсутствии предмета, то он называется галлюцинацией. Галлюцинаторные образы, лишенные реальности (т.е. образы, также возникающие в отсутствие предмета, но субъективность которых осознается) называются псевдогаллюцинациями.

– *объективированность* – человек переживает образ как вынесенный вовне. При неадекватном стимулировании того или иного органа чувств могут возникнуть образы, лишенные объективированности. В этих случаях говорят «в ухе звенит», «из глаз посыпались искры» и т.п.

– *означенность* – образы восприятия, лишенные значения, встречаются в клинике при локальных поражениях коры головного мозга у больных с симптомами предметной агнозии. Такие больные могут весьма детально и точно описать предмет, на который они смотрят, но не способны его опознать.

– *пол и модальность* – органическое единство данных, получаемых от органов чувств различной модальности.

Перечисленные свойства не исчерпывают предметности образа. Человек живет в предметном мире, который отличается от мира, описание которого можно найти в учебниках физики. Этому способствует непосредственно данное в сознании тождество предмета и его образа.

В нашем мире есть явления, которые не могут быть восприняты без специальных приборов. С другой стороны, огромное множество явлений (таких, как улыбка, агрессивность и т.д.) легко и отчетливо воспринимаются нами.

*Индивидуальные различия восприятий.* Восприятия характеризуются как общими закономерностями, так и индивидуальными особенностями.

Воспринимает конкретный человек. Поэтому индивидуальные особенности восприятия зависят от психологического склада личности, что зафиксировано в таком понятии как *апперцепция*.

Индивидуальные особенности зависят от строения, функционирования органов чувств, которые определяют остроту зрения, чувствительность слуха, тонкость обоняния, вкуса, осязания.

Индивидуальный характер восприятий проявляется в их динамике, точности, глубине, степени обобщенности, в особенностях эмоциональной окраски.

Выделяют следующие основные *типы восприятия*: синтетический, аналитический, аналитико-синтетический, эмоциональный.

У людей *синтетического типа* имеется склонность к обобщенному отражению явлений и к определению основного смысла происходящего. Они не придают значения деталям и не любят вдаваться в них.

Люди *аналитического типа* характеризуются стремлением выделить и проанализировать, прежде всего, детали, частности и нередко затрудняются в выделении общего смысла явлений.

У людей *аналитико-синтетического типа* в равной степени обнаруживается как стремление к восприятию общего смысла явления, так и фактическому его подтверждению, восприятию частных.

К *эмоциональному типу* относятся люди, восприятия которых путаны, неорганизованы. Предметное отражение окружающей действительности они подменяют излишним вниманием к своим переживаниям.

### 2.5. Классификация восприятий

В основе классификации восприятий, так же как и ощущений, лежат различия в анализаторах, участвующих в восприятии.

В соответствии с тем, какой анализатор играет в восприятии преобладающую роль, различают *зрительные, слуховые, осязательные, кинестетические, обонятельные и вкусовые* восприятия.

Обычно процесс восприятия осуществляется рядом взаимодействующих между собой анализаторов. Двигательные ощущения в той или иной степени участвуют во всех видах восприятий.

Поскольку воспринимающие информацию органы относятся к группам интерорецепторов, проприорецепторов и экстерорецепторов, то восприятия можно подразделить на *внутренние и внешние*.

Основой другого типа классификации восприятий являются формы существования материи: *пространство, время, движение*. В соответствии с этим выделяют восприятие пространства, восприятие времени, восприятие движения.

### 2.6. Элементы картины мира, конструируемой субъектом восприятия

Элементы субъективной картины мира: среда, движение, социальные явления, Я-сам, другие, группа, время.

1. *Среда*. Восприятие природного пространства включает восприятие формы, величины и взаимного расположения объектов, их рельефа, удаленности и направления, в котором они находятся.

Мир в словаре имеющихся перцептивных моделей разлагает действительность на структуры, соответствующие этим моделям.

2. *Движение*. Основную роль в восприятии движения играют зрительные и кинестетические анализаторы. Параметрами движения объекта являются скорость ускорение и направление.

Человек получает сведения о перемещении объекта в пространстве двумя способами: непосредственно воспринимаемая акт перемещения и на основе умозаключения о движении объекта.

Различают движения действительные и кажущиеся (их ощущает человек утомленный или в состоянии опьянения).

3. *Социальные явления*. При восприятии социальных явлений в соответствии с теорией социальных представлений человек сводит неизвестное к обычному или известному, подтягивает новую информацию к имени («персонализация») или к формуле (механизм «фигурации»).

4. *Время, образ времени*. Восприятие времени это отражение объективной длительности, скорости и последовательности явлений действительности.

В восприятии времени участвуют различные анализаторы, однако наиболее точную дифференцировку промежутков времени дают кинестетические и слуховые ощущения.

Особую роль играет кинестетический анализатор в восприятии ритма (под ритмом с психологической точки зрения понимают восприятие серии объектов как серии группы стимулов). Восприятие ритма обычно сопровождается двигательным аккомпанементом.

Субъективное время личности определяется характером переживаний. Время, заполненное интересной, глубоко мотивированной деятельностью, кажется короче, чем время, проведенное в бездействии.

Восприятие времени изменяется и в зависимости от эмоционального состояния. Положительные эмоции дают иллюзию быстрого течения времени, отрицательные – субъективно несколько растягивают временные промежутки.

При конструировании картины социального мира субъективное время личности соотносится с социальным временем, с эпохой. Человек интерпретирует себя, соотнося с той или иной эпохой. При этом время выступает как компонент социальной реальности.

## **2.7. Восприятие как действие**

Восприятие это не только субъективный образ, но и процесс формирования этого образа. Восприятие - это своеобразное действие, направленное на обследование воспринимаемого объекта и на создание его копии, его подобия.

В акте восприятия проявляется связь сенсорных, мыслительных и двигательных компонентов. Поэтому восприятие рассматривается как перцептивная деятельность субъекта.

Восприятие включает систему перцептивных действий, овладение которыми требует специального обучения и практики. Человек не может воспринимать прежде, чем научиться воспринимать.

*Наблюдение* – преднамеренное произвольное планомерное восприятие предметов и явлений окружающего мира. В наблюдении восприятие выступает как самостоятельная целенаправленная деятельность.

Успех наблюдения зависит от: а) четко поставленной задачи; б) подбора плана; в) предварительной подготовки, прошлого опыта; г) эмоционального состояния; д) мышления наблюдателя.

Наблюдение характеризуется преднамеренностью, планомерностью, активностью, систематичностью, осознанным отношением, заранее подготовленной направленностью внимания.

### ***2.8. Роль предшествующего опыта***

Ребенок с самого рождения имеет относительно запрограммированный мозг и уже достаточно эффективные для восприятия предметного мира органы чувств.

Однако процессы восприятия должны каким-то образом упорядочиваться. Мозг сортирует по категориям огромное количество раздражителей. Причем способ классификации воспринятого тесно связан с индивидуальным жизненным опытом каждого. Все виды восприятия – результат практики и опыта. Только благодаря им мозг способен структурировать и организовывать элементы внешнего мира, придавая им точное значение.

Ранний сенсорный опыт ребенка играет решающую роль в развитии восприятия: без него могут атрофироваться клетки в сенсорных системах, что отмечалось у слепых от рождения после того как им восстанавливали зрение.

Восприятие социальной информации (внимание к социальной информации, кодирование ее) зависит от социальных установок и системы ценностей субъекта восприятия, сформированных в предшествующем социальном опыте.

Восприятие зависит не только от раздражения, но и от самого воспринимающего субъекта. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, от особенностей его личности называется *атперцепцией*.

### ***2.9. От стимуляции к восприятию***

Энергия (тепловая, химическая, механическая, электрическая, электромагнитная) от какого-либо элемента внешней среды должна



быть достаточной, чтобы стать стимулом, т. е. возбудить какой-либо из рецепторов человека. Только в этом случае может начаться процесс восприятия.

Первичный анализ стимула осуществляют рецепторные клетки. Если стимул сигнализирует об угрозе повреждения организма, то сразу же вызывает рефлекторную реакцию.

Сигнал продолжает свой путь по спинному мозгу, затем по двум путям: к коре головного мозга через *таламус*, другой – через *фильтр ретикулярной формации*, которая поддерживает бодрствующее состояние коры и решает, значима ли информация, передаваемая по прямому пути в мозг.

Если информация важная, то начнется сложный процесс восприятия. Меняется активность многих тысяч нейронов коры, которые будут структурировать и организовывать сигнал, чтобы придать ему смысл. Внимание коры мозга повлечет серию движений глаз, головы, туловища. Поступающие новые сведения будут связываться со сходными событиями, хранящимися в памяти.

Восприятие или узнается, или приводит к осознанию нового аспекта реальности. Когда сенсорные сигналы новы и неполны, мозг действует путем выдвижения гипотез.

### ***2.10. Избирательность восприятия***

Чем больше в объекте новизны, чем он сложнее (структурно организованнее) и интереснее, чем сильнее стимул и чем чаще он повторяется, тем легче он может привлечь к себе внимание. Однако важную роль в привлечении внимания играют и потребности, интересы, ожидания субъекта восприятия.

Мозг создает себе образ реальности, которая связана с интересами и нуждами индивидуума. Бергсон (1907) сравнивал человеческий мозг с фильтром, благодаря которому человек проявляет избирательное внимание и пропускает на уровень сознания только ту информацию, которая необходима для его выживания в предметном и социальном мире.

С другой стороны мозг испытывал бы слишком большую информационную перегрузку, если бы он не смог осуществить выбор среди слишком большого количества сигналов, привлекающих его внимание. Этого удается избежать благодаря сенсорной адаптации на уровне рецепторов (уменьшение чувствительности к повторяющимся или длительно воздействующим стимулам) и привыканию на уровне ретикулярной формации (ретикулярная формация блокирует передачу ставших привычными сигналов, чтобы они не загромождали сознание). Так горожане на улице уже не чувствуют запаха выхлопных газов и не слышат автомобильных сигналов.

В головном мозгу действует фильтр, который лимитирует способность улавливать различные сигналы. Прежде, чем поступить в мозг, сигнал должен превысить физиологический порог на уровне рецепторов, а затем – порог восприятия или порог осознанного узнавания, который контролируется ретикулярной формацией. Между этими двумя порогами, видимо, существует подпороговая зона, где сигналы обрабатываются без участия сознания.

*Подпороговое восприятие* информации может вызывать реакции на уровне организма без сознательной оценки соответствующих сигналов.

Физиологический порог предопределен генетически и может изменяться только в зависимости от возраста или других физиологических факторов. Порог восприятия гораздо менее стабилен и зависит от уровня бодрствования мозга, от внимания мозга к сигналу, который преодолел физиологический порог.

Гипотеза о бессознательной обработке сигналов из подпороговой зоны позволяет объяснить многие спорные явления: подпороговое восприятие, перцептивную защиту, внемчувственное (экстрасенсорное восприятие) и др.

### *2.11. Перцептивная защита*

Порог восприятия тесно связан с уровнем активации мозга. У бодрствующего и внимательного человека он может быть понижен, чтобы облегчить поступление и расшифровку информации. Порог может быть повышен, например, во время засыпания или при некоторых других состояниях сознания, когда поток информации фильтруется и восприятие ослаблено.

Мозг даже у полностью бодрствующего человека способен в иную минуту изменить порог в зависимости от важности поступающей информации. Если поступает сообщение, эмоциональный заряд которого трудно переносим, то порог восприятия повышается (McGinnies, 1949).

Так, чтобы узнать обычное короткое слово, в среднем достаточно десятой доли секунды, но для слова-табу это время удваивается или утраивается, а полиграф регистрирует у испытуемого наличие ярко выраженной эмоциональной реакции (работа механизма перцептивной защиты).

Однако есть факты, когда именно такие табуированные слова испытуемые узнают раньше. То есть можно говорить о *механизме перцептивной бдительности*.

По мнению З. Фрейда на уровне сознания действует цензура, мешающая определенным социально неприемлемым образам или желаниям пересечь порог восприятия.

Возможно, эта цензура осуществляется в правом полушарии, которое эмоционально более глобально реагирует на раздражитель, проникает в его смысл быстрее, чем рациональное левое полушарие, и не позволяет последнему продолжать декодировать слова.

На уровне же рецепторов информация сохраняется очень недолго (1/4 секунды), пока не будет решено на высшем когнитивном уровне (где может действовать цензура), переводить их отсюда в кратковременную память или нет.

По мнению Диксона (Dixon, 1971) все сигналы, не допущенные в сознание механизмами цензуры, очевидно обрабатываются какой-то более примитивной системой на подсознательном уровне и проявляются в сновидениях, в интуиции.

### *2.12. Субсенсорное (подпороговое) восприятие.*

Сигналы, интенсивность которых недостаточна для проникновения в сферу сознания, воспринимаются и обрабатываются в подпороговой зоне, минуя всякий корковый контроль.

Так, неоднократно показанный при просмотре кинофильма кадр продолжительностью 1/24 секунды, восхваляющий какой-то товар, вызывает у публики желание его приобрести, хотя наличие просмотренного ими кадра не осознается. В рекламе нередко используются скрытые звуковые и зрительные подпороговые сообщения сексуального или угрожающего характера (в некоторых странах и с 1995 года в России их использование законодательно запрещено).

Субсенсорное восприятие позволяет организму отвечать на поступающие сигналы иначе (благодаря другим механизмам), чем если бы они были приняты и оценены сознанием.

### *2.13. Экстрасенсорное восприятие*

Некоторые ученые отмечают сходство между подпороговым восприятием и экстрасенсорным: речь идет в обоих случаях о восприятии сигналов, которые слишком слабы, чтобы дойти до уровня сознания, но все же способны оставить след, который может быть воспринят некоторыми людьми в определенное время и в определенном состоянии.

К экстрасенсорному восприятию относят: *ясновидение* (способность видеть недоступное видению на расстоянии), *телепатию* (получение информации о человеке, который находится далеко; передача мыслей) *предвидение* (способность угадывать будущее).

По мнению ученых, речь идет не о каких-то уникальных способностях, а об особом развитии обычных возможностей, скрытых в каждом человеке (Экклс, 1976). Прежде всего, страх мешает проявлять и развивать в себе эти возможности. Однако некоторые рассматривают эти способности и как аномалию.

Пограничная зона психологии, изучающая эти *пси-феномены*, возникла в начале 30-х годов XX века (Л. Васильев в СССР и Дж. Райн в США), хотя в научных кругах эти работы начали открыто обсуждаться только в последние десятилетия, а в последние десять лет они стали упоминаться в американских учебниках по психологии.

Парапсихологическая ассоциация, исследовавшая «аномальные» явления, в 1969 году была принята в Американскую ассоциацию научного прогресса. Эта область, недавно признанная научной дисциплиной, в Германии и США называется парапсихологией, во Франции – метапсихикой, в СССР, России – биоинформатикой. Новое общее название – псилогия.

Однако нерешенных проблем в этой области больше, чем решенных. Основная трудность: даже при получении положительного результата его не всегда удастся воспроизвести, что необходимо для факта, претендующего быть научным.

Псилогия в большей мере, чем все другие области психологии, должна быть бдительной, чтобы отличить истинные факты от обмана.

#### 2.14. Иллюзии

Иллюзия – это ложное восприятие. Причем и при нормальном восприятии, и при иллюзии сами процессы тождественны. Во всякой иллюзии ложно не непосредственное впечатление, а то суждение, которое человек составляет о нем.

Обманы чувств – это скорее обманы интеллекта, ложно истолковывающего данные чувства. Например, зрительное впечатление может вызвать мысль о наличии объекта осязания, которого на самом деле не оказывается.

*Иллюзии первого типа.* Пример Аристотеля: скрестите два пальца и начните катать между ними горошинку. Она покажется двойной.

Это группа постоянных иллюзий, которым подвержены все люди и от которых можно “отделаться” только путем долгого опыта.

*Иллюзии второго типа.* Это иллюзии, при которых человек воспринимает ложный объект потому, что его ум занят всецело этим объектом в момент восприятия. Всякое ощущение, хоть сколько-нибудь с этим объектом связанное, порождает цепь ожидаемых образов и порождает убеждение, что ожидаемый объект действительно присутствует. Таковы иллюзии при ожидании врагов, в страхе перед мертвецами.

Пример: голодный человек вместо вывески «обувь» читает «обеды».

*Корректорские иллюзии.* Пример: вообразив, что вентилятор закрыт, человек начинает жаловаться на духоту. Когда оказывается, что на самом деле он открыт, впечатление духоты пропадает.

*Иллюзии и галлюцинации.* Корректорские иллюзии почти могут быть названы галлюцинациями.

Различие между ними усматривают в том, что иллюзия порождается некоторым внешним объектом. При галлюцинации всякий объективный стимул отсутствует. Однако это не всегда так.

Некоторые ученые рассматривают галлюцинацию как крайнее проявление процесса восприятия, когда вторичная мозговая реакция ненормально перевешивает периферический стимул.

Галлюцинации, как правило, появляются внезапно и не зависят от волевой регуляции, желания. Галлюцинация есть ощущение столь же живое и столь же реальное, как и восприятие реального объекта.

Статистические сведения, собранные Гэрнеем, свидетельствуют, что примерно на каждые десять здоровых человек хоть один имел раз в жизни яркую галлюцинацию.

Значительно чаще галлюцинации бывают при горячечном бреде, могут вызываться опиумом, гашишем, белладонной и др., а также словесным внушением у лиц, подверженных гипнозу.

### ***2.15. Восприятие социальных объектов***

Восприятие социальных объектов — себя и других подчиняется тем же механизмам, о которых говорилось ранее, но некоторые из них имеют свои специфические проявления (Н.Д. Творогова).

Так, например, фактор «предшествующий опыт» проявляется в феноменах приписывание, установка, стереотипизация и предубеждение.

*Приписывание* начинает действовать в условиях дефицита информации о другом. Оно осуществляется либо на основе сходства поведения воспринимаемого человека с каким-то другим образцом, имевшимся в прошлом опыте субъекта восприятия, либо на основе анализа собственных мотивов, предполагаемых в аналогичной ситуации.

Приписывание включается в более общий план — *установку*. Особенно значительна ее роль при формировании первого впечатления о незнакомом человеке. Экспериментальные исследования показали, что воспринимающий субъект первоначально «видит» другого именно таким, какова была установка.

*Стереотип* возникает при тенденции «извлекать смысл» из предшествующего опыта, строить заключения по сходству с этим предшествующим опытом, не смущаясь с его ограниченностью.

Одним из следствий стереотипизации являются *предубеждения*. Если суждение строится на основе прошлого ограниченного опыта, а опыт этот был негативным, всякое новое восприятие представителя, например, той же самой группы окрашивается неприязнью.

Экспериментальные исследования показали, что восприятие других преломляется через профессиональную принадлежность (Н.Д.

Творогова). Так, в частности, при предъявлении двух репродукций (Рубенс «Портрет молодой женщины с вьющимися волосами» и Джотто «Мадонна со святыми и ангелами») врачам, они в своих описаниях модели указывали симптомы ряда заболеваний, при этом симптоматика варьировала от специализации врачей.

Эндокринологи указывали эндокринную патологию, невропатологи – неврологическую. Описание тех же самых репродукций студентами 5-го курса лечебного факультета до изучения и после изучения курса эндокринологии резко менялось не только по стилю изложения, но и по содержанию. В них доминировала медицинская проблематика. Когда же на занятиях к студентам пришел человек и их попросили его описать по внешнему впечатлению, то студенты «увидели» у него множество различных симптомов заболеваний.

Следовательно, когда говорят о восприятии окружающего мира, то в какой-то мере необходимо вести речь о его профессиональном видении.

Для медиков представляют несомненный интерес восприятие боли и внутренняя картина болезни.

### *2.16. Восприятие боли*

Проблема восприятия боли и восприятия болезни является одной из самых сложных и острых современных проблем. Уже в античные времена врачи пытались понять природу боли, отмечали ее диагностическое значение и искали способы борьбы с ней. Долгое время считалось, что боль – это своего рода шестое чувство, подобное осязанию, зрению, слуху и т.д.

Однако в отличие от сенсорных ощущений, боль не является модальным чувством. Об отличии боли от сенсорных ощущений говорил еще Аристотель, который рассматривал боль как аффективное состояние.

Слово «боль» включает категорию переживаний, отражающих множество разных уникальных событий с разными причинами и характеризующихся различными свойствами сенсорного и аффективного характера.

В результате психологического исследования восприятия боли было показано, что боль – уникальное и полностью индивидуальное переживание: никто не может испытать чужую физическую боль. Исключая некоторые редкие аномальные случаи, каждый переживает и, хотя ее трудно описать, каждый знает, что это за чувство.

В настоящее время считают, что боль – это физический дискомфорт или страдание, которое мы понимаем и осознаем. Причиной боли могут быть как внешние, так и внутренние неблагоприятные стимулы. Личностная и эмоциональная окраска болевых ощущений свидетельствует о характере течения соответствующих процессов.

*Болевое восприятие* чрезвычайно субъективно. Разные люди отличаются по порогу болевого ощущения, по интервалу выносливости боли. В этом проявляются личностные особенности человека, так называемая выносливость коры головного мозга и связанные с ней корреляты: самообладание, самоконтроль по отношению к дезорганизующему влиянию глубоких структур мозга, отражающему эмоционально-возбуждающие стрессовые влияния.

Следует подчеркнуть, что эмоционально-психическая настроенность человека отражается как на болевом пороге, так и на переносимости боли.

Болевое восприятие относится к категории сложных переживаний, а не является простым ощущением, вызванным специфическим раздражителем. Болевое восприятие модифицируется в зависимости от интенсивности, длительности, от состояния сознания степени внимания индивида, от его эмоционального состояния и обуславливающих влияний прошлого опыта.

Элементом, определяющим интенсивность боли, является психологическая реакция индивидуума, обуславливающая тягостное ощущение страдания, отрицательную эмоциональную оценку ситуации.

*Переживание «чистой» боли*, не смешанной с эмоцией, встречается чрезвычайно редко. Именно поэтому болевое восприятие часто сочетается с эмоциями: горя, страха, гнева или агрессии; реже встречаются сочетания: боль и сострадание, боль и чувство вины.

В клинике пациентами боль воспринимается по-разному. Иногда она описывается как острая или режущая и эти прилагательные свидетельствуют не только о ее физических характеристиках, но и являются отражением страха. Иногда боль описывается как глубокая или тупая, и эти выражения могут отражать ее сочетание с горем. Высокая вероятность того, что острая неожиданная боль вызовет страх указывает на то, что взаимоотношение между острой неожиданной болью и страхом устойчиво по отношению к окружающей среде. Если в начале острая боль вызывала страх, то, продолжаясь еще некоторое время, она может ввести в уныние; а достаточно длительные, неумещающиеся боли воспринимаются как страдание.

*Хроническая боль*, не поддающаяся лечению, ведет к отчаянию. Хроническая боль, вызванное ею страдание и утрата хорошего самочувствия, воспринимаются как чувство безнадежности и сильной депрессии.

Крайне редко, но встречаются исключительные люди, у которых хроническая боль сочетается с состраданием к окружающим, с желанием им помочь.

Боль не часто воспринимается как чувство вины, лишь при определенных жизненных обстоятельствах. Во время второй мировой войны в одном из боев 2/3 солдат отказались от болеутоляющих медика-

ментов, ибо их боль уменьшала чувство вины перед товарищами за то, что им пришлось покинуть поле боя.

Встречается в клинической практике и другая комбинация когда чувство вины, возникшее в результате длительной психотравмы, порождает чувство боли. (Молодой человек, длительное время ухаживающий за своей психически больной матерью, мысленно желал скорейшей ее кончины. После смерти матери у него возникло сильное чувство вины перед матерью, которое мучило его в течение года, а потом вылилось в сильную, непрекращающуюся стоматологическую боль).

### **2.17. Восприятие болезни**

При рассмотрении изменения личности больных, испытывающих болевые ощущения, их реакции на возникающее заболевание, используется понятие *«внутренней картины болезни»*.

*Внутренняя картина болезни* определяется как все то, что испытывает и переживает больной, всю массу его ощущений, не только местных, болезненных, но и вообще самочувствие, его представление о своей болезни, о ее причинах, все, что связано для больного с приходом к врачу, весь огромный внутренний мир больного, который состоит из весьма сложных сочетаний восприятия и ощущения, эмоций, аффектов, психических переживаний и травм.

Во внутренней картине болезни различают две части: сензитивную и интеллектуальную.

*Сензитивная* включает в себя субъективные ощущения, исходящие из местного очага заболевания или общего состояния больного.

*Интеллектуальная* же часть внутренней картины болезни является надстройкой над сензитивной частью и представляет собой размышления больного о своей болезни с привлечением жизненного опыта и знаний; сюда же включаются такие факторы, как отношение врача и медицинского персонала к больному, знание его о своей болезни.

Учитывая соотношение сензитивной и интеллектуальной частей внутренней картины болезни в сознании каждого пациента, ввели понятие *психологического профиля больного* и выделили две группы:

- 1) больные с хорошо развитой сензитивной частью внутренней картины болезни;
- 2) больные с хорошо развитой интеллектуальной частью внутренней картины болезни.

### **2.18. Восприятие и лечебно-диагностический процесс**

Адекватность восприятия – необходимая предпосылка профессиональной деятельности врача.

От Аристотеля, Декарта и Канта до наших дней не прекращается спор о точности познания человеком себя самого и окружающего мира.



В математике и физике относительно нетрудно прийти к общему критерию. Когда же речь идет о восприятии психического мира другого, трудно гарантировать научный критерий точности.

Сознание врача, как и больного неточно отражает реальность. Строение человека позволяет природе посылать ему многочисленные сигналы, но сознание способно принять лишь некоторые из них, да и те зачастую в искаженном виде.

Первейшая задача – добиться точного восприятия сознанием реальности. Врач открывает истинную природу вещей, внутренний мир другого человека не только по результатам его объективного обследования, но и через посредство своего Я. Собственные же мысли, предубеждения, эмоции врача зачастую снижают объективность восприятия им происходящего. Поэтому так важно внимание к своей собственной психической жизни, самопознание, саморегуляция, которые помогут врачу стать хорошим «зеркалом», отражающим реальность.

*Лечебное воздействие за счет подбора объектов восприятия.* Основы использования цвета, звука и осязания в лечении болезней были разработаны в глубокой древности в таких странах как Египет, Индия, Китай и Персия. Эти основы современные ученые начинают переоткрывать и утилизировать.

Лечение музыкой (функциональная музыка), цветом, терапевтическое воздействие архитектуры, скульптуры – это не экзотика из арсенала врачей прошлых столетий, но это и методы, используемые современными врачами.

В литературе описано немало случаев, когда власть музыки, проявляясь стихийно, дарила людям неожиданное облегчение страданий, а иногда становилась и причиной трагедий. Начало XX века ознаменовалось новым ростом интереса к лечебному воздействию музыки. Так в своих работах В.М. Бехтерев достаточно подробно анализирует влияние музыки на физическое состояние организма.

Основы цветотерапии также были разработаны в глубокой древности. Гармония, жизнь и цвет переплетены. Цвет по мнению многих специалистов обладает целительной силой; удлиняет жизнь, лечит дисбаланс в жизни или же разрушает жизнь.

В основе камнетерапии лежит теория, что драгоценные камни чисты в цвете.

### **3. Ощущения и восприятие как системные элементы**

Основная функция ощущений и восприятия как элементов функциональной системы состоит в получении с помощью органов чувств информации, необходимой для формирования психического образа, адекватного цели и способу ее достижения.

Традиционно принятый в отечественной психологии термин от-

ражение наиболее правильно использовать, анализируя именно этот элемент психики. Иными словами, основная функция ощущений и восприятия состоит в отражении с помощью органов чувств той информации, которая необходима для формирования психического образа, адекватного цели и способу ее достижения.

Особого анализа заслуживает соотношение понятий «восприятие – ощущение». Уяснить это соотношение можно с помощью «китайской вежливости». «Если китайский ученый-психолог задает какой-нибудь очень простой вопрос, ну, например, чем, на Ваш взгляд, отличается ощущение от восприятия, то в соответствии с китайскими правилами вежливости нужно ответить, что Вам необходимо несколько дней для того, чтобы обдумать этот вопрос и дать ответ, хотя все мы прекрасно знаем, что ощущение – это отражение отдельных свойств предметов или явлений, а восприятие – отражение предметов или явлений в целом, во всей совокупности их свойств».

Несомненно, китайская вежливость отличается от белорусской, но, понимая, что китайские ученые-психологи не так уж просты, необходимо, действительно, ответить на следующие вопросы: «А чем, все-таки отличается ощущение от восприятия? Можно ли ощущать отдельные свойства предметов или явлений, не облеченные в определенную целостную форму? Можно ли воспринимать что-либо во всей совокупности свойств, не воспринимая отдельных свойств?».

В отечественных учебниках психологии невозможно встретить термин «непроизвольное» или «неосознанное» восприятие. Восприятие всегда осознано: осмысленность и осознанность – одно из важнейших свойств восприятия.

Хотя очевидно, что, распространяя положение о наличии осознаваемых и неосознаваемых аспектов на все психические процессы, следовало бы выделить и *неосознаваемое восприятие*. Вместо этого в психологии рассматривается такой психический процесс, как ощущение, состоящий в отражении отдельных свойств предметов или явлений и характеризующий процесс отражения с бессодержательной, количественной стороны.

Косвенным указанием на неосознанность, неконтролируемость ощущений является утверждение о рефлекторной природе ощущений. Иными словами, сравнивая восприятие и ощущение, не выделяют осознаваемых или неосознаваемых аспектов процесса отражения. Вместо этого есть деление на «простейший» (ощущение) и сложный (восприятие) процесс отражения.

Целесообразнее, по-видимому, рассматривать ощущение как непроизвольный, неосознанный процесс отражения, а восприятие – как осознанный, произвольный. Такой подход в какой-то мере противоречит принятой в отечественной психологии традиции, однако он не противоречит никаким экспериментально полученным данным и

представляется наиболее правильным.

Традиционно рассматриваемые в разделе «Ощущение» понятия чувствительность, адаптация, сенсбилизация, синестезия относятся главным образом к особенностям нервной системы, которые проявляются при формировании психического образа и влияют в равной мере и на ощущения и на восприятие.

Наиболее остро вопрос о неосознанности ощущений и осознанности восприятия возникает при анализе понятий «подпороговые ощущения» и «субсенсорное восприятие». Традиционное понимание ощущения предполагает, что в процессе ощущения индивид не осознает образ воздействующего на него объекта и, следовательно, ощущение – это проявление бессознательного.

Субсенсорное восприятие (как и подпороговое ощущение) характеризуется тем, что индивид не отдает себе отчета не только в отношении образа или других свойств отражаемого объекта, но и не осознает само воздействие объекта. Несомненно, это тоже проявление бессознательного.

Таким образом, по отношению ко вполне осознаваемому восприятию и ощущение и субсенсорное восприятие (подпороговые ощущения) выступают как бессознательное с различными уровнями осознания, причем ощущение несколько более осознанно, чем субсенсорное восприятие (подпороговые ощущения).

## **ЛЕКЦИЯ 8.** **МЫШЛЕНИЕ И ВОООБРАЖЕНИЕ**

### **1. Мышление**

#### ***1.1. Мышление в структуре познавательных процессов***

Мышление – опосредованное, обобщенное отражение действительности человеком в ее существенных связях и отношениях.

Мышление является социально обусловленным, неразрывно связанным с речью психическим процессом поисков и открытия существенно нового в ходе анализа и синтеза. Мышление возникает на основе практической деятельности из чувственного познания и далеко выходит за его пределы.

В процессе мышления, используя данные ощущений, восприятий и представлений, человек выходит за пределы чувственного познания, т. е. начинает познавать такие явления внешнего мира, их свойства и отношения, которые непосредственно не даны в восприятиях и потому непосредственно не наблюдаемы (Н.Д. Творогова).

Неразрывная связь мышления с языком обнаруживает социальную сущность человеческого мышления. Историческая преемственность знаний в ходе человеческой истории возможна лишь в случае их фиксации, закрепления, сохранения и передачи от одного человека к другому, от поколения к поколению.

Память в большинстве случаев играет важную роль в поиске новых решений тех или иных проблем. Однако существуют случаи функциональной ригидности, когда долговременная память не помогает найти решение проблемы, а наоборот затрудняет его нахождение: предвзятые идеи (например, о назначении предметов, образе действий и пр.) мешают увидеть по-новому, а не только в свете прошлой информации.

#### ***1.2. Классификация мышления***

**Формы мышления.** К формам мышления традиционно относят понятие, суждение, умозаключение.

**Понятие** – форма мышления, отражающая существенные свойства, связи и отношения предметов и явлений, выраженная словом или группой слов.

Понятие – это символическое обобщенное представление предметов, людей или событий, имеющих, по меньшей мере, одну общую черту, проявляющуюся независимо от частных ситуаций.

Понятия могут быть общими, единичными, конкретными и абстрактными. Понятие выступает и как форма мышления, и как особое мыслительное действие.

Отличительные особенности понятия от представления:

а) представление всегда есть образ, а понятие это мысль, выраженная в слове;

б) представление включает существенные и несущественные признаки, а в понятии сохраняются лишь существенные признаки;

в) понятие - результат познавательной деятельности не отдельного человека, а практической и теоретической деятельности многих людей. Представления у разных людей различны, а понятия одинаковы.

Брунер (1956) различает *простые* понятия (характеризующиеся лишь одним общим свойством) и *сложные* понятия, в определение которых входят несколько свойств.

Мышление детей развивается не в направлении от простых понятий к обобщенным или от глобальных категорий к частным: чаще всего оно идет от некоего среднего уровня обобщенности в двух направлениях – к более узким и к более глобальным категориям.

Кроме того, у некоторых людей вместо такого постепенного усвоения понятий (свойственного детям) происходит внезапное «постижение»: сразу как бы сами собой формируются общие представления об общих чертах явлений (Bower, 1964).

Различают еще *два вида понятий*: житейские и научные.

*Житейские* понятия формируются через личный практический опыт. Преобладающее место в них занимают наглядно-образные связи.

Так, например, человек хорошо знает содержание каждого из таких понятий, как лекарство, процедура, операция, но не сможет сформулировать и словесно определить их. Будучи включенным в профессиональное образование, он может научиться давать определение любого понятия через родо-видовые отличия.

*Научные* понятия формируются с ведущим участием вербально-логических операций. В процессе обучения они формулируются преподавателем и лишь затем наполняются конкретным содержанием – логическая формулировка предшествует образованию конкретных наглядных связей. Вводя новые понятия, целесообразно давать примеры и задачи на их применение.

Таким образом, называя слово, человек не только воспроизводит определенный наглядный образ, но и вызывает к жизни целую систему связей, выходящих далеко за пределы непосредственно воспринимаемой ситуации и носящих характер сложной матрицы, уложенных в логическую систему знаний.

Эта система смысловых связей, стоящих за словом, выражающим понятие, позволяет мысли двигаться во многих направлениях и выбирать то значение понятия, которое необходимо для достижения цели конкретного умственного действия (реальной задачи). Поэтому слово, которое фиксирует некоторое понятие, с полным основанием может считаться наиболее существенным механизмом, лежащим в основе движения мысли.

Существенно при работе с понятиями то, что соотношение наглядно-образных (практических) и вербально-логических компонентов понятия у каждого человека свое и зависит от уровня развития его мышления.

*Суждение* – форма мышления, отражающая связи между предметами и явлениями; утверждение или отрицание чего-либо.

Суждения различаются как *истинные* или *ложные*.

*Умозаключение* – форма мышления, при которой на основе нескольких суждений делается определенный вывод.

Различают индуктивные и дедуктивные умозаключения.

*Типы мышления.*

1. По уровню развития (генетическая классификация) мышление подразделяется на три типа (вида).

1. *Наглядно-действенное* мышление определяется и ограничивается возможностью манипулирования с конкретными предметами в конкретной наглядно данной ситуации. Оно может существовать только в условиях непосредственного восприятия поля манипулирования. У ребенка в возрасте до года этот тип мышления преобладает.

В зрелом же возрасте наглядно-действенное мышление действует как основа для формирования типов мышления более высокого уровня.

2. *Наглядно-образное* мышление позволяет человеку оперировать наглядными изображениями объектов, их образами (рисунок, схема, план). Образ предмета позволяет объединить набор разнородных практических операций в целостную картину, расширяет сферу действия ручного интеллекта. На этом этапе развития мышления выделяется фаза ориентировки в ситуации.

В процессе индивидуального развития данному уровню развития мышления сопутствует появление громкой речи как сопровождения фазы ориентировки, описание ситуации вслух сначала для получения помощи от взрослого, затем для организации внимания и ориентировки самого ребенка в ситуации.

Речь первоначально носит развернутый, внешний характер, затем постепенно «сворачивается», превращается в форму внутренней речи, которая и составляет основу внутренней интеллектуальной деятельности. Наглядно-образное мышление является базой для формирования словесно-логического мышления.

3. *Словесно-логическое* мышление характеризуется использованием понятий, логических конструкций. Оно функционирует на базе языковых, знаковых средств.

Опираясь на коды языка, человек оказывается в состоянии выходить за пределы данной ситуации, усматривать непосредственно не наблюдаемые отношения и связи, решать теоретические задачи, делать обобщения.

II. По характеру протекания познавательных процессов выделяют интуитивное и аналитическое мышление.

1. *Интуитивное* мышление осуществляется как непосредственное «схватывание» ситуации, «усмотрение» решения без осознания путей и условий его получения;

2. *Аналитическое* мышление совершается путем логических умозаключений, постоянно приводящих к правильному пониманию основного принципа, закономерности.

Аналитическое мышление включает в себя несколько *мыслительных операций*.

– *абстрагирование*, т.е. вычленение отдельных признаков изучаемого предмета и отвлечение от остальных (при выполнении операции абстрагирования важно, чтобы вычленялись существенные признаки предмета);

– *анализ* (расчленение сложного объекта на составляющие его части или характеристики);

– *обобщение*, т.е. группирование объектов по общему признаку (в учебной деятельности важно, чтобы за основание обобщения брался существенный, а не случайный признак);

– *синтез* (мысленное воссоединение целого из частей, соединение различных сторон объекта в единое целое);

– *сравнение* (установление сходства и различия между объектами).

III. По характеру выполняемых задач мышление подразделяется на практическое и теоретическое.

1. *Практическое* мышление используется человеком, когда ему приходится разрешать конкретную ситуацию с ее характерными особенностями и условиями. Часто осуществляется в условиях дефицита времени (в клинике, на месте происшествия и т. п.);

2. *Теоретическое* мышление имеет место, когда стоящие перед человеком задачи решаются в общем виде, подчинены поиску основной закономерности, правила, определению типа ситуации. Задачи такого типа подчинены не требованиям конкретной ситуации, а умению оперировать общими понятиями, видеть их взаимосвязи и зависимости.

IV. По функциям мышление бывает творческим и стереотипным.

1. *Творческое* (созидательное) мышление является порождением новых идей, поиск оригинального решения задачи. Творческое мышление возможно в условиях свободы от критики, внешних и внутренних запретов;

2. *Стереотипное* мышление человек применяет при решении типичных задач по заранее усвоенной схеме.

### 1.3. Единство мышления и речи

Для того, чтобы познавать мир в его существенных связях и отношениях (недоступных систематическому наблюдению) человеку необходимо осуществлять ряд особых операций:

а) фиксировать полученные знания для передачи их последующим поколениям;

б) сопоставлять эти знания между собой в целях открытия существенных сторон объективной реальности;

в) иметь для этого компактные, сокращенные формы и способы мыслительной деятельности, не дублирующие оперирование внешними физическими объектами.

Язык является системой знаков и правил оперирования с ними.

*Язык как система знаков.* Для выполнения этих задач ряд чувственно воспринимаемых человеком звуков, жестов, предметов, событий, используемых им орудий обретают особую функцию: они становятся обозначениями, знаками других предметов, событий, действий.

Различают несколько *функций слова*.

1. Каждое слово человеческого языка обозначает какой-либо предмет, указывает на него, вызывает у нас образ того или иного предмета (говоря «стол» мы относим это слово к определенному предмету – столу).

Это первая основная функция слова – *предметная отнесенность*.

Эта функция слова позволяет человеку произвольно вызывать образы соответствующих предметов и иметь с ними дело даже в их отсутствие. Слово позволяет «удваивать» мир, иметь дело не только с наглядно воспринимаемыми образами предметов, но и с образами предметов, вызванными во внутреннем представлении с помощью слова.

2. Вторая функция слова – *«значение слова»*. Она дает возможность анализировать предметы, выделять в них существенные свойства, относить предметы к определенной категории. Оно является средством абстракции и обобщения и отражает связи и отношения, которые стоят за пределами наблюдаемого мира.

Пример: слово «стол» (корень «стл» - постилать, настилать) указывает на существенное качество стола – наличие «настила».

Слово «сутки» (корень «сутк» - стыкать) говорит о том, что слово обозначает стык дня и ночи.

Овладевая словом «человек» автоматически усваивает сложную систему связей и отношений, в которых стоит данный предмет и которые сложились в многовековой истории человечества.

Таким образом, каждое слово имеет сложное значение, составленное как из наглядно-образных, так и из отвлеченных и обобщающих компонентов, и именно это позволяет человеку выбирать одно из



возможных значений и в одном случае употреблять данное слово в его конкретном, образном, а в другом случае — в его отвлеченном и обобщенном смысле, исходя из целей.

*Язык как система правил оперирования со знаками.* Язык позволяет не только формулировать понятия, обозначать их, но и выражать связи и отношения между ними.

Благодаря развитию грамматических и логических кодов язык становится системой, способной самостоятельно формулировать любые связи и отношения.

Человек, овладевающий системой языка, автоматически овладевает и системой, отражающей различные по своей сложности логические отношения. Введение в конструкцию предложения слов «вследствие», «несмотря на...», «хотя» неизбежно рождает у человека своеобразное ощущение незаконченности структуры, которое является продуктом овладения объективными кодами языка, сложившимися в процессе общественной жизни.

*Пример:* Если 4-х летнему ребенку предложить закончить предложение, заканчивающееся словом «вследствие...» (или словом «хотя»), он не сможет это сделать. В этом возрасте еще не произошел до конца процесс овладения логическими кодами языка.

В истории языка и логики сформировались объективные средства, которые автоматически передают индивидуальный опыт поколений, избавляют от необходимости получать соответствующую информацию из непосредственной личной практики и позволяют получать соответствующее суждение теоретическим, логическим путем.

*Пример:* Умозаключение. Все многоразовые шприцы и иглы после применения следует стерилизовать. Этим шприцом сделана инъекция. Этот шприц необходимо простерилизовать. Медицинская сестра, таким образом, освобождается от необходимости убеждаться в этом на собственном опыте.

Именно *логические матрицы*, которые человек усваивает в процессе его умственного развития, и составляют объективную основу его продуктивного логического мышления.

*Пример:* «Если я не введу данное лекарство в момент критического состояния больного, то...» (профессиональное умозаключение).

«Если он не выполнит мою просьбу, то это значит, что...» (личностное умозаключение).

*Работа с понятиями.* Важное место в психологическом изучении рациональных форм познания занимает проблема соотношения мышления и речи. Существует несколько психологических теорий взаимосвязи мышления и речи (Брунер, Пиаже).

Согласно культурно-исторической концепции Л.С. Выготского, речевое мышление рассматривается как одна из высших психических функций. Действительно, роль слова, знака в продуктивной пере-

стройке тех интеллектуальных функций, которые даны человеку природой, является определяющей. Именно благодаря знаковым системам отражения объективной реальности мир окружающего человека физических предметов дополняется для него миром мыслимым.

За каждым словом развитого языка скрывается система связей и отношений, в которые включен обозначенный словом предмет. Каждое слово есть обобщение, и оно является средством формирования понятий, иначе говоря, слово выводит обозначаемый им предмет из сферы чувственных образов и включает его в систему логических категорий, позволяющих отражать и познавать мир глубже.

*Примеры:* Говоря «скальпель», мы вводим этот предмет в категорию орудий хирурга.

Переходя от наглядного понятия (например «мята», «ромашка») к более общему («лекарственные травы»), мы включает это понятие в более богатую сеть связей.

Общее понятие, обозначенное словом (лекарственные травы), по степени своей наглядности может показаться бедным; по системе же скрывающихся за ним связей оно несравненно богаче, чем конкретное обозначение отдельного предмета (мята).

#### *1.4. Мышление как психологическая основа решения задач*

Психология изучает процесс мышления индивида, т.е. она исследует как и почему возникает и развивается та или иная мысль, изучает закономерности мыслительного процесса, процесса выработки умственных стратегий, операций, опирающихся на символические процедуры.

Различают проблемную ситуацию и задачу. Проблемная ситуация означает, что в ходе деятельности человек натолкнулся на что-то непонятное, тревожное. Задача появляется из проблемной ситуации, тесно связана с ней, но отличается от нее. Расчленение данного (известного) и неизвестного (искомого) выражается в словесной формулировке задачи.

Мышление и решение задач тесно взаимосвязаны. Но их нельзя отождествлять, сводя мышление к решению задач. Решение задачи осуществляется с помощью мышления. Но мышление проявляется не только в решении задачи. Мышление необходимо и для самой постановки задачи, для осознания новых проблем. Мышление нужно также для усвоения знаний, для их понимания.

В ходе решения задачи особенно отчетливо выступает мышление как процесс. По ходу решения задачи человек выявляет все новые и новые условия и требования задачи, которые причинно обуславливают дальнейшее протекание мышления.

Мышление никогда не работает по способу слепого, случайного, механического перебора всех или некоторых возможных вариантов решения.

Неизвестное всегда так или иначе связано с чем-то известным, данным. В процессе мышления объект включается во все новые связи и благодаря этому выступает во все новых своих свойствах и качествах, которые фиксируются в новых понятиях. Из объекта как бы вычерпывается все новое содержание. Лишь по мере того как люди раскрывают систему связей и отношений, в которых находится анализируемый объект, они начинают замечать, анализировать новые, еще неизвестные признаки этого объекта. В этом проявляется направленность, избирательность и детерминированность мышления.

Уоллес (Wallas, 1926) изучал вопрос о том как подходят к *решению задач* творческие люди (артисты, математики, специалисты в области информации или естественных наук) и выделил последовательность из четырех этапов:

*Первый этап* – подготовка (человек делает обзор проблемы, подбирает относящуюся к ней информацию).

*Второй этап* – инкубация (поиски решения временно откладываются, однако собранная информация позволяет взглянуть на проблему под новым углом зрения).

*Третий этап* – озарение (решение приходит внезапно, в результате процесса, близкого к инсайту). Элементы проблемы самоорганизуются, как будто их логически связывает воедино невидимая подсознательная нить.

*Четвертый этап* – разработка. Этот этап необходим, поскольку, сформированное на третьем этапе впечатление, что задача решена, может оказаться ошибочным. Найденное решение подвергается проверке, при которой оценивается логика и основательность решения.

А.Р. Лурия (1967) выделил следующие четыре этапа, через которые должен пройти человек при решении проблемы: 1) изучение условий задачи, 2) создание общего плана предполагаемых действий (т. е. разработка стратегии решения проблемы), 3) разработка тактики решения проблемы, включающей выбор конкретного метода действий, 4) найденное решение сопоставляется с исходными данными.

Существует ряд факторов, обеспечивающих полноценное протекание интеллектуальной деятельности при решении задач.

*1 фактор.* Установление прочного логического отношения между условиями задачи и поставленным вопросом. Без этого условия место избирательной системы операций, подчиненных основному вопросу, могут занять свободные ассоциации. Решить задачу – это значит преобразовать условия так, чтобы обнаружилось искомое отношение. В какой бы форме не вводились условия задачи, это всегда совокуп-

ность факторов. Решить задачу – значит открыть значение этих факторов для поиска ответа.

*2 фактор.* Предварительная ориентировка в условиях задачи, предполагающая возможность одновременного обозрения всех составных элементов условия, позволяющих создать общую схему решения задачи. Обозрение всех составных элементов условия состоит в добавлении к условиям задачи всего, что нам вообще известно об объектах и отношениях, фигурирующих в исходных данных и в использовании этих дополнительных знаний для преобразования в искомое.

Мы решаем задачу на основе всех своих знаний о ее предмете, а не только тех сведений, которые изложены в условиях. Но среди всего богатства знаний нужно отобрать такие, которые имеют значение для решения данной задачи.

*3 фактор.* Переформулировка условий и категориальные обобщения. Процесс анализа и выявления новых связей в условиях задачи осуществляется путем словесной переформулировки условий и требований задачи. Каждая новая формулировка указывает на какие-то новые свойства исходных объектов или ситуации, характеризует их в каком-то новом отношении.

Каждая конкретная задача является частным случаем более общей ситуации. Чтобы найти общие закономерности, применимые к данной конкретной задаче, задачу эту следует переформулировать и привести в обобщенный вид. При конкретной формулировке задачи бывает трудно усмотреть связь между заданными условиями. При обобщенной формулировке той же задачи искомое отношение становится более очевидным. Это дает возможность найти общий принцип решения. Следующим шагом является перенесение его на конкретные условия.

*4 фактор.* Преодоление функциональной ригидности. Как правило, поставленную задачу человек пытается решить привычным, стандартным способом. В случае, когда данный способ оказывается непригодным, следует отказаться от него и искать иной путь решения, однако спонтанно возникающие в уме операции препятствуют поиску иных вариантов: человек как бы «зацикливается» на единственном способе.

*5 фактор.* Сличение результатов действия на каждом этапе решения с исходными условиями. Если решение задачи осуществляется в несколько этапов, ошибка может быть допущена на любом из них. Важны своевременное обнаружение ошибки и их коррекция.

*Стратегии мышления* различают по эффективности и уровню сложности:

а) *случайный перебор* (формулируется гипотеза, оценивается ее правомерность; в случае отрицательной оценки формулируется новая

гипотеза и т. д.). Эта стратегия осуществляется по методу проб и ошибок. Поиск ведется несистематично;

б) *рациональный перебор* (исследуют некоторое центральное предположение, а затем изменяя каждой раз по одному элементу, «отсекают» неверные направления поиска);

в) *систематический перебор* (субъект схватывает умом всю совокупность возможных гипотез и систематически анализирует их одну за другой). Диагноз, поставленный врачом, явился результатом систематического, а не рационального и тем более не случайного перебора.

На выбор стратегии мышления влияют система семейного воспитания ребенка, содержание и методы школьного и вузовского обучения, индивидуальный опыт.

*К индивидуальным особенностям мышления относят:*

- 1) соотношение разных видов мышления;
- 2) самостоятельность мышления;
- 3) гибкость мышления;
- 4) быстроту мысли.

*Самостоятельность* мышления проявляется в умении увидеть и поставить новый вопрос, проблему и затем решить их своими силами.

*Гибкость* мышления заключается в умении изменять намеченный вначале путь (план) решения задач.

*Быстрота* мысли – зависит от природных предпосылок мышления, от эмоционального состояния субъекта мышления.

Мышление имеет целенаправленный характер. Необходимость в мышлении возникает, прежде всего, тогда, когда в ходе жизни и практики перед человеком появляется новая цель, новая проблема, новые обстоятельства и условия деятельности.

Например, когда врач сталкивается с каким-то заболеванием и пытается найти и использовать новые методы его лечения. По самому своему существу мышление необходимо лишь в тех ситуациях, в которых возникают лично значимые цели, а старые, прежние средства и способы деятельности недостаточны для их достижения. Такие ситуации называются проблемными. С помощью умственной деятельности, берущей начало в проблемной ситуации, и удастся создать новые способы и средства достижения целей и удовлетворения потребностей.

### ***1.5. Интеллект***

Интеллект – совокупность умственных способностей человека.

В настоящее время имеется множество определений интеллекта. Долгое время существовало два мнения относительно интеллекта. Первое, что интеллект сугубо наследственная черта, связанная со скоростью восприятия или реагирования на внешние стимулы. Поэтому

показателем эффективности интеллекта служило время, затраченное испытуемым на решение предложенных задач.

В то же время ученые, разработавшие первые тесты на интеллект (Binet, Simon, 1905), считали, что человек, обладающий интеллектом, правильно судит, понимает, размышляет и благодаря здравому смыслу и инициативности может приспосабливаться к обстоятельствам жизни.

Сегодня большинство психологов рассматривает интеллект как способность индивидуума адаптироваться к окружающей среде. Хотя компоненты интеллекта и способы их оценки все еще вызывают споры.

*Структура интеллекта.* Каждый человек характеризуется определенным уровнем *общего* интеллекта, от которого зависит, как этот человек адаптируется к окружающей среде. У человека имеются еще и в различной степени развитые *специфические* способности, проявляющиеся в решении конкретных задач такой адаптации.

Таких специфических способностей интеллекта Терстоун (1938) называет 7 (счетная, вербальная гибкость, вербальное восприятие, пространственная ориентация, память, способность к рассуждению, быстрота восприятия), а Гилфорд (1959) – 120.

*Уровни интеллекта.* *Конкретный (практический)* интеллект помогает решать повседневные задачи. Сюда относят ассоциативные способности, позволяющие использовать определенные навыки и знания, и вообще информацию, хранящуюся в памяти.

*Абстрактный* интеллект позволяет оперировать словами и понятиями. Это уровень когнитивных способностей.

*Истоки интеллекта.* Хебб (1974) считает, что у каждого есть потенциал для развития интеллекта. Этот потенциал создается в момент зачатия. Что касается проявившихся интеллектуальных способностей личности, то они формируются в результате взаимодействия этого потенциального интеллекта с окружающей средой. Оценить можно только этот «результатирующий» интеллект.

Чтобы измерять интеллект, разработаны задания, определяющие умственный возраст. Умственный возраст сопоставляется с хронологическим.

В 1912 г. немецкий психолог Штерн получил показатель, отражающий связь между умственным и хронологическим возрастом. Он назвал этот показатель коэффициентом интеллектуальности (IQ).

Концепция такого коэффициента основывается на положении, что нормальный человек тот, у кого умственный возраст соответствует хронологическому. Интеллект – один из факторов социального успеха, наряду с такими факторами как семейная среда с ее эмоциональными и социально-экономическими особенностями, а также черты личности ребенка.

*Факторы интеллектуального развития. Врожденные факторы:*

- генетические (о них почти ничего не известно кроме того, что они определяют направление интеллектуального развития ребенка);
- хромосомные аномалии, возникающие еще до оплодотворения (так болезнь Дауна может быть связана с аномалией сперматогенеза у немолодого отца. При ней наблюдается дебильность в легкой степени);
- нарушение питания плода (эти данные противоречивы, однако установлено, что в изолированных горных селениях из-за недостатка йода в рационе женщин у их детей может быть дефект умственного развития – кретинизм);
- заболевания в период беременности (заболевание матери в первые месяцы беременности краснухой может привести к необратимым дефектам интеллектуальных функций у ребенка);
- употребление матерью лекарственных и других веществ (к задержке умственного развития новорожденного может привести злоупотребление в первые месяцы беременности антибиотиками и др.).

*Факторы окружающей среды:*

- питание;
- психическая стимуляция (у детей, воспитанных в учреждениях, где общение было сведено к минимуму. Отмечались отставания в двигательной и речевой сферах);
- влияние числа детей в семье (чем больше детей в семье, тем ниже их средний коэффициент интеллектуальности, возможно, из-за причины ограничения у них возможности общаться со взрослыми. Первенцы оказывались более развитыми);
- социальное положение (IQ у детей, родившихся в бедных семьях, но воспитанных в обеспеченных семьях, примерно на 20 баллов выше, чем у их братьев и сестер, воспитанных родителями).

### ***1.6. Творческое (дивергентное) мышление и личность***

Гилфорд (1959) выделил два типа мышления:

1) *конвергентное* (необходимо для нахождения единственного точного решения задачи);

2) *дивергентное* (благодаря ему возникают оригинальные решения).

Творческим людям обычно свойственно дивергентное мышление.

Интеллект и творческие способности обычно связаны между собой: человек с нормальным интеллектом обычно имеет и нормальные творческие способности. Однако, при высоком интеллекте корреляция между ним и творческой деятельностью исчезает (Getzels, Jackson, 1962).

На пример изучения 11-12-летних детей можно рассмотреть комбинации уровня интеллекта (И) и уровня творчества (Т).

1). И – высокий, Т – высокий. Дети уверены в своих способностях. Хорошо интегрируются в обществе, проявляют большой интерес ко всему новому.

2). И – высокий, Т – низкий. Вся энергия направлена на достижение успеха. Любая неудача рассматривается как катастрофа. Избегают риска, не любят высказывать свое мнение.

3). И – низкий, Т – высокий. Постоянный страх из-за противоречий между собственными представлениями ребенка и требованиями школы. Такие дети боятся оценки своих поступков другими. Страдают от «комплекса неполноценности» и неверия в свои силы.

4). И – низкий, Т – низкий. Дети довольны своей участью. Верят в свои возможности, компенсируют недостаток интеллекта обилием социальных контактов или пассивностью.

*Творческой личности* не характерно приспособление (конформизм). Она любознательна, а также сохраняет детскую способность удивляться и восхищаться.

Обычно отношения родителей к детям с высокими творческими способностями лишены авторитарности и чрезмерной опеки. Чаще всего родители таких детей поощряют на непосредственность и уверенность в себе, в семье ценится чувство ответственности. Важно, чтобы ребенок ощущал человеческое тепло и чувствовал уважение со стороны взрослых.

### *1.7. Позитивное мышление*

Мысль может быть созидательной и эта ее способность зависит от ее содержания, от стоящих за нею побудительных мотивов, чувств и убеждений. Независимо от того, отдает ли себе в этом человек отчет или нет, его мысли могут вызывать и вызывают определенные физические состояния в его теле, делая его больным или здоровым, они управляют обстоятельствами жизни. Каждая мысль это семя, которое дает урожай (Н.Д. Творогова).

Не может быть полного исцеления, совершенного физического здоровья без гармонизации умственной и эмоциональной жизни.

*Психосоматическая медицина* показала, что нарушения в психической жизни, осознаны они или нет, могут вызвать соответствующее расстройство в организме. Если человек хочет иметь совершенное здоровье, то его духовная жизнь должна быть творческой, здоровой и счастливой. Образ мыслей, включающий идею здоровья, порождает благоприятную реакцию организма.

Д. Мик в книге «Исцелители и процесс Исцеления» пишет: «Фраза «Я хочу быть здоровым» не всегда приводит к выздоровлению, если глубоко в подсознании укоренилась мысль и эмоции, делающие болезнь более Желанной, чем исцеление». Когда страдающий осознает, что он извлекает из своей болезни какие-то преимущества, и когда



выздоровление становится более желательным, чем эти преимущества, то во многих случаях наступает улучшение.

Выгоды от слабости и болезни могут быть различными: власть над супругом или супругой, сочувствие, внимание к себе, необходимость оправдания, чтобы избежать чувства ответственности, жалость к самому себе.

Очень часто больной и его семья страдают, не осознавая причины болезни: потребность в любви.

Полезно наглядно представлять себе позитивный результат, который хочешь получить. Разум посредством внутреннего видения придает убеждению некую форму модели и воплощает ее в жизнь.

*Визуализации* (образному представлению желаемого позитивного результата) сейчас обучаются в медицинских клиниках по лечению раковых заболеваний, да и ряда других болезней.

### ***1.8. Саногенное мышление***

Оригинальный подход к обучению саногенному (оздоравливающему) мышлению предложил Ю.М. Орлов. Отталкиваясь от теории дифференциальных эмоций, автор обучает на специальных тренинговых занятиях осознанию своих умственных операций, умственных автоматизмов, приводящих к появлению таких эмоций как обида, вина, ревность, зависть и др. После этапа осознания начинается работа над формированием умственных операций, помогающих освободиться от патогенного образа мыслей.

Саногенное мышление порождает здоровье, согласие и мир. Предлагаются методики размышления об обиде, вине, стыде, зависти и гордости, гневе, страхе, отвращении, оскорблении.

## **2. Воображение**

### ***2.1. Понятие «воображение»***

Воображение – психический процесс создания образов предметов, ситуаций, обстоятельств путем приведения имеющихся у человека знаний в новое сочетание.

В воображении отчетливо обнаруживается специфически человеческий характер деятельности. В проблемной ситуации, с которой начинается деятельность, существуют две системы опережения сознанием результатов этой деятельности: организованная система образов (представлений) и организованная система понятий.

Возможность выбора образа лежит в основе воображения, возможность новой комбинации понятий лежит в основе мышления.

Воображение создает психическую модель конечного или промежуточного результата деятельности, что способствует их предметному воплощению.

Воображение не только является средством создания образов, программирующих активную деятельность, но и может заменять эту деятельность.

Воображение работает на том этапе познания, когда неопределенность ситуации весьма велика. Оно позволяет принять решение и найти выход в проблемной ситуации даже при отсутствии нужной полноты знаний, которые необходимы для мышления. Фантазия позволяет «перепрыгнуть» через какие-то этапы мышления и все-таки представить себе конечный результат.

Воображение характеризуется активностью, действенностью.

## **2.2. Процессы построения образов фантазии**

Процессы воображения имеют аналитико-синтетический характер, как и процессы восприятия, памяти и мышления.

Воображение – процесс преобразования представлений, создание новых образов на основе имеющихся. Это отражение реальной действительности в новых, неожиданных, непривычных сочетаниях и связях.

Наиболее элементарная форма синтезирования образов – *агглютинация*, предполагает «склеивание» различных, в повседневной жизни не соединяемых качеств, свойств, частей.

Другая форма преобразования представления – *гиперболизация*, которая характеризуется увеличением, уменьшением предмета, изменением количества частей предмета или их смещением.

Возможный путь создания образа фантазии – *заострение*, подчеркивание каких-либо признаков.

*Схематизация* – представления, из которых конструируется образ фантазии, сливаются, различия сглаживаются, а черты сходства выступают на первый план.

*Типизация* – синтез представлений, для которого характерно выделение существенного, повторяющегося а однородных фактах и уплощенного в конкретном образе.

Течение творческого процесса предполагает возникновение множества ассоциаций. Направление хода ассоциаций зависит от потребностей, мотивов, эмоционального состояния личности.

## **2.3. Виды воображения**

Воображение в некоторых обстоятельствах может выступать как замена деятельности, ее суррогат. Фантазия создает образы, которые не воплощаются в жизнь, намечает программы действия, которые не осуществляются и зачастую не могут быть осуществлены. Данная форма воображения называется пассивным воображением.

Образы фантазии, преднамеренно вызванные, но не связанные с волей, направленной на воплощение их в жизнь, называются *грезами*. В грезах обнаруживается связь продуктов фантазии с потребностями.

*Пассивное* воображение подразделяется на преднамеренное и непреднамеренное.

*Активное* воображение может быть воссоздающий и творческим.

*Воссоздающее* воображение – имеет в своей основе образы, соответствующие описанию.

*Творческое* воображение – предполагает самостоятельное создание новых образов, которые реализуются в оригинальных продуктах деятельности.

#### **2.4. Отличия представлений от восприятий**

Представления – это возникающие в сознании образы предметов и явлений, которые человек когда-то воспринимал. Представления менее ясны и отчетливы чем восприятия.

Представления это более обобщенные образы предметов, чем восприятия.

Представления подвижны, для них характерно отсутствие твердой фиксации образа.

Представления изменчивы, в них легко можно изменять цвет, форму, размеры и другие конкретные особенности предметов.

#### **2.5. Функции воображения**

Люди так много мечтают потому, что их разум не может быть «безработным». Он продолжает функционировать и тогда, когда в мозг человека не поступает новая информация, когда он не решает никаких проблем. Именно в это время и начинает работать воображение. Установлено, что человек по своему желанию не в состоянии прекратить поток мыслей, остановить воображение.

В жизни человека воображение выполняет несколько специфических функций.

1. Первая из них состоит в том, чтобы *представлять действительность в образах* и иметь возможность пользоваться ими, решая задачи. Эта функция воображения связана с мышлением и органически в него включена.

2. Вторая функция воображения состоит в *регулировании эмоциональных состояний*. При помощи своего воображения человек способен хотя бы отчасти удовлетворять многие потребности, снимать порождаемую ими напряженность. Данная жизненно важная функция особенно подчеркивается и разрабатывается в психоанализе.

3. Третья функция воображения связана с его участием в *произвольной регуляции познавательных процессов и состояний человека*, в частности восприятия внимания, памяти, речи, эмоций. С помощью

искусно вызываемых образов человек может обращать внимание на нужные события. Посредством образов он получает возможность управлять восприятием, воспоминаниями, высказываниями.

4. Четвертая функция воображения состоит в *формировании внутреннего плана действий* – способности выполнять их в уме, манипулируя образами.

5. Пятая функция – это *планирование и программирование деятельности*, составление таких программ, оценка их правильности, процесса реализации.

С помощью воображения мы можем управлять многими психофизиологическими состояниями организма, настраивать его на предстоящую деятельность. Известны факты, свидетельствующие о том, что с помощью воображения, чисто волевым путем человек может влиять на органические процессы: изменять ритмику дыхания, частоту пульса, кровяное давление, температуру тела. Данные факты лежат в основе *аутотренинга*, широко используемого для саморегуляции.

При помощи специальных упражнений и приемов можно развивать воображение. В творческих видах труда – науке, литературе, искусстве, инженерии и других – развитие воображения, естественно, происходит в занятиях данными видами деятельности. В аутогенной тренировке нужный результат достигается путем специальной системы упражнений, которые нацелены на то, чтобы усилием воли научиться расслаблять отдельные группы мышц (рук, ног, головы, туловища), произвольно повышать или понижать давление, температуру тела (в последнем случае используются упражнения на воображение тепла, холода).

## **2.6. Воображение и творчество**

*Образы фантазии никогда не бывают совершенно оторванными от реальности*, не имеющими с ней ничего общего (Р.С. Немов). Замечено, что если любой продукт фантазии разложить на составляющие его элементы, то среди них трудно будет отыскать нечто такое, чего в действительности бы не существовало. Даже тогда, когда подобного рода анализу мы подвергаем произведения художников-абстракционистов, в составляющих их элементах мы видим, по крайней мере, всем нам знакомые геометрические фигуры.

*Эффект нереальности*, фантастичности, новизны продуктов творческого и иного воображения достигается большей частью за счет непривычного сочетания известных элементов, включая изменение их пропорций.

Существуют индивидуальные, типологические особенности воображения, связанные со спецификой памяти, восприятия и мышления человека. У одних людей может преобладать конкретное, образное восприятие мира, которое внутренне выступает в богатстве и раз-

нообразии их фантазии. Про таких индивидов говорят, что они обладают *художественным типом мышления*.

По предположению, он физиологически связан с доминированием правого полушария мозга.

У других отмечается большая склонность к оперированию абстрактными символами, понятиями (*люди с доминирующим левым полушарием мозга*).

Воображение человека выступает как отражение свойств его личности, его психологического состояния в данный момент времени. Известно, что продукт творчества, его содержание и форма хорошо отражают личность творца.

Данный факт нашел широкое применение в психологии, особенно в создании психодиагностических личностных методик. Личностные тесты проективного типа (Тематический апперцептивный тест – ТАТ, тест Роршаха и др.) основаны на так называемом механизме проекции, согласно которому человек в своем воображении склонен приписывать другим людям свои личностные качества и состояния.

Проводя по специальной системе содержательный анализ продуктов фантазии испытуемых, психолог на его основе судит о личности человека, кому эти продукты принадлежат.

## ***2.7. Воображение и органические процессы***

Воображение представляет собой одно из субъективно самых ярких психических явлений, где качество психического как идеального проявляется наиболее отчетливо. В этом плане воображение кажется совершенной противоположностью органическому как материальному. И тем удивительнее факты, говорящие о том, что воображение и органические процессы тесным образом взаимосвязаны.

У людей с достаточно богатой фантазией в результате сильно развитого воображения могут изменяться органические процессы например появляться признаки, которые обычно сопровождают те или иные эмоции (учащения пульса, сбой в дыхании, повышение кровяного давления, выделение пота и т.п.).

Они имеют место тогда, когда человек представляет себе какую-либо ситуацию, например несущую в себе угрозу для него. Неумная фантазия у особенно чувствительных, эмоционально неуравновешенных людей может даже вызывать некоторые виды заболеваний, в том числе и такие серьезные, как сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные.

Некоторые современные врачи, верящие в психогенную природу подобных заболеваний, утверждают даже, что, например, желудочные заболевания чаще случаются не от того, что мы едим, а от того, что «ест» нас, т.е. от разного рода переживаний, сопровождаемых фантазиями.

Физиологические реакции на психологические состояния, связанные с воображением, следует рассматривать как вполне нормальное явление. Они способствуют *преднастройке организма на предстоящую деятельность* и тем самым облегчают ее.

Теми или иными, осознаваемыми или неосознаваемыми органическими изменениями сопровождаются практически почти все связанные с фантазией образы. Широко известно явление, которое получило название *идеомоторный акт*.

Суть его состоит в том, что отчетливое представление о каком-либо движении вызывает у человека само это движение, которое, как правило, не контролируется ни органами чувств, ни сознанием. Если, например, попросить человека поддержать на вытянутой руке на весу нитку с грузом и представить себе, как этот груз вращается, то через некоторое время можно заметить, что он и на самом деле начнет описывать круги, совершать вращательные движения.

Непроизвольное проявление движений, связанных с соответствующими эмоциями (мимика, жесты, пантомимика}, широко используется людьми в невербальном общении. Подсознательно замечая их, мы судим об эмоциональных состояниях другого, лучше Понимаем его и выбираем правильные реакции на его действия.

Идеомоторным актом помимо сферы повседневного общения пользуются артисты эстрады, демонстрирующие со сцены способность находить предметы, спрятанные в зале (по улавливанию микро-движений рук или глаз, производимых рядом с ними находящимся человеком, знающим, где спрятан соответствующий предмет), так называемые *«экстрасенсы»*, угадывающие мысли людей по невольно производимым ими движениям.

### 3. Мышление и воображение как системные элементы

В отечественной психологии связь мышления друг с другом и с другими психическими процессами, принимающими участие в формировании психического образа, определена недостаточно четко.

В соответствии с отечественной психологической традицией мышление рассматривается и как познавательная деятельность, и как «составная часть» самосознания, причем мышление как осознание связывается со всеми другими психологическими процессами и тем самым его собственная роль и место оказываются неопределенными.

В соответствии с системной концепцией психики *основная функция мышления – оценивание, выработка рационального (опосредствованного знаниями, осознаваемого) отношения к различным аспектам психического образа, сформированного под воздействием потребностей и мотивов и направленного на достижение цели, состоящей в удовлетворении потребностей и мотивов.*

Мышление – это процесс, в результате которого вырабатывается опосредствованное знаниями и опытом индивида определенное отношение к действительности. *Мышление, как правило, осознано.* Иными словами, оно рассматривается как процесс, протекающий, в основном, в сознании индивида, хотя некоторые аспекты мышления могут быть неосознанными.

Принято рассматривать несколько *этапов процесса мышления*, каждый из которых, как правило, осознаваем – осознание решаемой проблемы, осознание отдельных частей составляющих проблему (анализ), осознанное выделение главных, ключевых аспектов проблемы и их осознанное разрешение, осознанное объединение различных аспектов проблемы (синтез) и решение проблемы в целом.

Если процесс мышления неосознан, автоматизирован при осознанности остальных аспектов мышления, то можно говорить об *инсайте*, внезапном озарении; если процесс мышления осознан – можно говорить о *воображении*.

Воображение может быть понято как процесс и результат мышления. Синонимы воображения – представление, предвосхищение (мысленное предвосхищение всех аспектов планируемой практической деятельности, в том числе и ее в способен удовлетворять потребности и мотивы, лежащие в интеллектуальной сфере и не требующие предметной практической деятельности, например обдумывание и решение «в уме» математической, шахматной или вообще, житейской проблемы).

## **ЛЕКЦИЯ 9.** **ЭМОЦИИ ЧЕЛОВЕКА**

### **1. Роль эмоций в жизни человека**

#### **1.1. Понятия об эмоциях**

К эмоциональным, в широком смысле, процессам принято относить аффекты, собственно эмоции, чувства и другие формы этих процессов.

Эмоции – это особый класс психических состояний, отражающих отношение человека к миру, к другим людям, самому себе и к результатам собственной деятельности.

При узком понимании эмоций они рассматриваются как реакция на такие специфические условия как:

- успех,
- невозможность адекватного поведения,
- конфликтность ситуации,
- непредвиденное развитие событий.

Эмоции в узком понимании имеют отчетливо выраженный ситуативный характер.

Можно констатировать двойную обусловленность эмоций: с одной стороны они обусловлены потребностями (мотивацией), личностными особенностями, а с другой – особенностями воздействий (ситуацией).

Эмоции проявляются:

- а) во внутренних переживаниях,
- б) в поведении,
- в) на физиологическом уровне.

Проблема описания эмоций заключается в том, что ни один из *трех критериев* (субъективный, поведенческий, физиологический) не является абсолютно надежным.

Человек далеко не всегда способен дать ясный отчет о переживаемых им эмоциях, четко дифференцировать и назвать свои эмоциональные состояния.

Что касается *поведенческого критерия*, то как правило, мы можем достаточно точно определить эмоциональное состояние человека на основе наблюдений за его мимикой, жестами, позой, паравербальными компонентами речи и т. д. Но, как показали эксперименты, точное определение эмоций другого человека опирается не только на эти наблюдения, но и на знание ситуации, в которой он находится, и причин эмоциональной реакции. Без этого знания очень вероятны ошибки в интерпретации поведенческих проявлений эмоций.

*Физиологические изменения* тесно связаны с эмоциональными переживаниями. Прибор, называемый *детектор лжи* или полиграф,



фиксирует такие физиологические аспекты эмоций как, изменение кровяного давления, частоты пульса, кожно-гальваническую реакции и т. д. (всего 10-15 показателей).

К сожалению, на основании этих данных можно сделать надежный вывод лишь о наличии эмоциональной реакции и о ее силе, но нельзя четко определить ее качественные характеристики,

## 1.2. Функции эмоций

Человеческие чувства имеют длительную историю филогенетического развития, в ходе которого они стали выполнять целый ряд специфических функций.

1. *Отражательная (оценочная) функция* эмоций выражается в обобщенной оценке событий. Благодаря тому, что эмоции охватывают весь организм, они позволяют определить полезность и вредность воздействующих на них факторов и реагировать, прежде чем будет определено само вредное воздействие.

Так, например, человек, переходящий дорогу, может испытывать страх различной степени в зависимости от складывающейся дорожной ситуации.

Эмоциональная оценка событий формируется не столько на основе опыта индивидуальных переживаний человека, сколько в результате сопереживаний, возникших в общении с другими людьми, в частности, через восприятие произведений искусства, средства массовой информации и т.д.

Благодаря отражательной функции эмоций человек может ориентироваться в окружающей действительности, оценить предметы и явления с точки зрения их желательности. В этом смысле эмоции выполняют еще и прединформационную или сигнальную роль. Возникающие переживания сигнализируют человеку, как идет у него процесс удовлетворения потребностей, какие препятствия встречает он на своем пути, на что надо обратить внимание в первую очередь и т.д.

2. *Побудительная (стимулирующая) функция.* Так, в той же дорожной ситуации, человек, испытывая страх перед приближающейся машиной, ускоряет свое движение через дорогу. С.Л. Рубинштейн (1946) указывал, что «...эмоция в себе самой заключает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него».

Чувства как бы определяют направление поиска, способное удовлетворить решение задачи. Эмоциональное переживание содержит образ предмета удовлетворения потребности и свое пристрастное отношение к нему, что и побуждает человека к действию.

3. *Подкрепляющая функция.* Значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстрее и надолго запечатлеваются в памяти. Эмоции успеха-неуспеха обладают способностью привить любовь к учению или навсегда угасить ее.

Американские психологи Р.М. Иеркс и Дж.Д. Додсон, изучая зависимость научения от силы подкрепления (электроудара) у мышей, установили зависимость качества выполняемой деятельности от интенсивности мотивации. Впоследствии эта зависимость была выявлена и у людей.

Оказалось, что по мере увеличения интенсивности качество деятельности изменяется по колоколообразной кривой: сначала повышается, затем, после перехода через точку наиболее высоких показателей успешности деятельности, постепенно понижается.

Уровень мотивации, при котором деятельность выполняется максимально успешно, называется оптимумом мотивации.

4. *Переключательная функция* эмоций особенно ярко обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность.

Так, возможно возникновение противоречия между естественным для человека инстинктом самосохранения и социальной потребностью следовать определенной этической норме, что, по сути дела, реализуется в борьбе между страхом и чувством долга, страхом и стыдом. Привлекательность мотива, его близость личностным установкам направит деятельность личности в ту или другую сторону.

5. *Приспособительная функция*. По утверждению Ч. Дарвина, эмоции возникли как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Благодаря вовремя возникшему чувству, организм имеет возможность эффективно приспособиться к окружающим условиям.

6. *Коммуникативная функция эмоций*. Мимические и пантомимические движения позволяют человеку передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности.

Мимика, жесты, позы, выразительные вздохи, изменение интонации, являются «языком человеческих чувств», средством сообщения не столько мыслей, сколько эмоций. Как показали исследования, не все проявления чувств одинаково легко распознать. Легче всего распознается ужас (57% испытуемых), затем отвращение (48%), удивление (34%). Наибольшую информативность об испытываемых человеком чувствах несет выражение его рта.

7. *Организирующая функция*. Эмоции организуют деятельность, направляют силы и внимание на определенный предмет. Дезорганизация возникает за счет переключения на «аварийное поведение» в случаях, когда это не целесообразно.

8. *Эвристическая функция* наиболее хорошо изучена на материале творческого мышления. Специфические эмоциональные со-

стояния «предчувствия решения» и «красоты решения» играют очень важную роль в этом процессе);

9. *Синтезирующая функция.* Эмоции могут служить тем центром, вокруг которого группируются различные содержания, создавая целостные комплексы представлений.

## 2. Психологические теории эмоций

Из теорий, касающихся взаимосвязи различных аспектов проявления эмоций, медики придерживаются обычно следующих:

1. *Эволюционная теория Ч. Дарвина.* В ней утверждается, что:

- существует связь между общностью анатомо-физиологической организацией живых существ и внешним выражением их эмоциональных переживаний;

- эмоциональные выражения являются остатками когда-то существовавших полноценных, приспособительных, полезных действий;

- внешне эмоциональная экспрессия является врожденной и выполняет приспособительную биологическую функцию.

2. *Теория Джемса-Ланге.* Согласно этой теории первопричинами возникновения эмоциональных состояний являются изменения физиологического характера в организме. Отражаясь в голове человека через систему обратных связей, они порождают эмоциональное переживание соответствующей модальности. Сначала в ответ на внешние или внутренние стимулы происходят органические изменения, а потом вследствие их субъективного отражения возникают эмоции.

Возражения: а) телесные реакции при разных эмоциях очень похожи и неудовлетворительно объясняют качественное многообразие эмоций человека; б) искусственно вызываемые у человека органические изменения (которые обычно связывают с эмоциональным состоянием) или не сопровождаются эмоциональными переживаниями, или субъективно воспринимаются иначе, чем появляющиеся в естественных условиях.

3. *Теория Кеннона – Барда.* Телесные процессы при эмоциях, по У. Кеннону, биологически целесообразны, поскольку служат предварительной настройкой всего организма к ситуации, когда от него потребуется повышенная трата энергетических ресурсов. Эмоциональные переживания и соответствующие им органические изменения возникают в одном и том же центре – таламусе.

Позже П. Бард показал, что с эмоциями из всех мозговых структур связан не сам таламус, а гипоталамус и центральная часть лимбической системы.

4. *Теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера.* В основе теории лежит понятие «диссонанса» – отрицательного эмоционального состояния, возникающего в ситуации, когда субъект располагает двумя психологически противоречивыми «знаниями» об одном объек-

те. Положительные эмоции человек испытывает, когда реальные результаты деятельности согласуются с намеченными или ожидаемыми.

Состояние диссонанса субъективно переживается как дискомфорт, от которого стремятся избавиться.

Для этого у человека есть два выхода; изменить свои ожидания так, чтобы они соответствовали реальности, или попытаться получить новые сведения, которые бы согласовались с прежними ожиданиями.

Таким образом, возникающие эмоциональные состояния рассматриваются как основная причина соответствующих действий и поступков.

5. *Когнитивно-физиологическая теория С. Шехтера.* Согласно этой теории на возникающее эмоциональное состояние оказывает воздействие:

- а) воспринимаемые стимулы,
- б) телесные изменения, вызванные этими стимулами,
- в) прошлый опыт,
- г) оценка человеком наличной ситуации с точки зрения актуальности для него интересов и потребностей.

Характер и интенсивность эмоциональных переживаний человека зависят от того, как эту же ситуацию переживают другие, находящиеся рядом.

6. *Информационная теория П.В. Симонова.* По этой теории эмоциональные состояния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности индивида и оценкой, которую он дает вероятности ее удовлетворения.

Оценку этой вероятности человек производит на основе врожденного и ранее приобретенного индивидуального опыта, непроизвольно сопоставляя информацию о средствах времени, ресурсах, предположительно необходимых для удовлетворения потребности, с информацией, поступившей в данный момент.

Так, например, эмоция страха развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты. Этот подход реализован в формуле:

$$\mathcal{E} = - \Pi (\text{Ин} - \text{Ис})$$

Где  $\mathcal{E}$  – эмоция, ее сила и качество;  $\Pi$  – величина и специфика актуальной потребности;  $\text{Ин}$  – информация, необходимая для удовлетворения существующей потребности;  $\text{Ис}$  – информация существующая, т.е. те сведения, которыми человек располагает в данный момент.

Следствия, вытекающие из формулы таковы: если у человека нет потребности ( $\Pi = 0$ ), то и эмоции он не испытывает ( $\mathcal{E} = 0$ ); эмоции не возникает и в том случае, когда человек, испытывающий потребности, обладает полной возможностью для ее реализации.

Если субъективная вероятность удовлетворения потребности велика, проявляются положительные чувства. Отрицательные эмоции возникают, если субъект отрицательно оценивает возможность удовлетворения потребности.

Таким образом, созная или не созная, человек постоянно сравнивает информацию о том, что требуется для удовлетворения потребности, с тем, чем он располагает, и в зависимости от их соотношения испытывает различные эмоции.

7. *Активационная теория Линдсея—Хебба.* Согласно этой теории эмоциональные состояния определяются влиянием ретикулярной формации нижней части ствола головного мозга. Эмоции возникают вследствие нарушения и восстановления равновесия в соответствующих структурах центральной нервной системы. Активационная теория базируется на следующих основных положениях:

- 1) электроэнцефалографическая картина работы мозга, возникающая при эмоциях, является выражением так называемого «комплекса активации», связанного с деятельностью ретикулярной формации;
- 2) работа ретикулярной формации определяет многие динамические параметры эмоциональных состояний: их силу, продолжительность, изменчивость и ряд других.

Д.О. Хеббу удалось экспериментальным путем получить кривую, выражающую зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человека и успешностью его практической деятельности.

Между эмоциональным возбуждением и эффективностью деятельности человека существует криволинейная, «колоколообразная» зависимость. Для достижения наивысшего результата в деятельности нежелательны как слишком слабые, так и очень сильные эмоциональные возбуждения. Для каждого человека (а в целом и для всех людей) имеется оптимум эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимум эффективности в работе.

Оптимальный уровень эмоционального возбуждения, в свою очередь, зависит от многих факторов: от особенностей выполняемой деятельности, от условий, в которых она протекает, от индивидуальности включенного в нее человека и от многого другого. Слишком слабая эмоциональная возбужденность не обеспечивает должной мотивации деятельности, а слишком сильная разрушает ее, дезорганизует и делает практически неуправляемой.

### 3. Формы эмоциональных состояний

К основным формам эмоциональных состояний, которые испытывает человек, относятся аффекты, собственно эмоции, чувства, стрессовые состояния, настроение, фрустрация, страсть.

1. *Аффект* — сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождаемые резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями. Аффект навязывает субъекту стереотипные действия (агрессию, бегство, оцепенение).

Аффект возникает в ответ на уже фактически наступившую ситуацию, порождает аффективные следы (комплексы), которые при определенных условиях могут полностью оттормаживаться, вытесняться из сознания.

Повторение ситуации ведет к аккумуляции аффекта, который разряжается в бурном неуправляемом аффективном поведении – «аффективный взрыв». На этом свойстве эффектов основаны различные методы их изживания, канализации.

Особенности аффектов: большая интенсивность, кратковременность, безотчетность, диффузный характер, воспринимаются субъектом как состояния моего «Я».

Чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения и чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать, чем меньше итог, подученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект.

*Аффективный комплекс* – это совокупность образов памяти, прямо или случайно связанных с ситуацией, породившей сильное эмоциональное переживание. Актуализация одного из элементов комплекса влечет, даже против воли субъекта, немедленное «введение» в сознание других его элементов (К. Юнг, А.Р. Лурия и др.).

Комплекс – это агломерация ассоциаций, болезненного аффективного характера. Этими аффектированными чувствами трудно управлять и они связаны с физиологическими реакциями (комплекс «сидит» в теле).

2. *Собственно эмоции* – длительное состояние, иногда слабо проявляющееся во внешнем поведении. Выражает оценочное личностное отношение к складывающимся или возможным ситуациям, к своей деятельности и своим проявлениям в ней.

Любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями.

*Особенности эмоций:*

- 1) относительно длительные состояния, слабо проявляющиеся во внешнем поведении;
- 2) имеют ситуационный характер;
- 3) способны предвосхищать ситуации и события благодаря представлениям о пережитых или воображаемых ситуациях;
- 4) обладают способностью к обобщению и коммуникации (индивидуальный опыт переживаний формируется и в результате эмоциональных сопереживаний);
- 5) воспринимаются как состояния, происходящие «во мне»;
- 6) участвуют в развитии смысловой сферы личности (эту функцию выполняют, например, эстетические эмоции).

*Факторы, определяющие эмоции:*

- характер получаемой извне информации;

- неожиданность информации;
- степень достаточности информации;
- вероятность удовлетворения актуализированной потребности;
- уровень активации (если он слишком высок, то остаток активации переносится на последующую эмоцию, которая усиливается);
- особенности восприятия ситуации в целом (восприятие ситуации определяет направленность эмоции);
- уровень умственного развития;
- предшествующий опыт.

Интенсивность эмоций связана с уровнем активации организма, а их направленность зависит от восприятия ситуаций в целом. Но само возникновение эмоций и ее положительная или отрицательная окраска определяются, прежде всего, количеством информации, которой располагает человек в данный момент.

3. *Чувства* возникают в результате обобщения эмоций. Они имеют отчетливо выраженный предметный характер, связаны с представлением или идеей о некотором объекте (конкретном или обобщенном).

Амбивалентность переживаний возникает в результате несовпадения устойчивого эмоционального отношения к объекту и эмоциональной реакции на сложившуюся преходящую ситуацию.

Чувства образуют ряд уровней, начиная от чувств к конкретному объекту и кончая высшими социальными чувствами, относящимися к социальным ценностям и идеалам. С.Л. Рубинштейн выделил три сферы (уровня) проявления чувств человека:

1) *аффективно-эмоциональная чувствительность*: элементарные удовольствия и неудовольствия, связанные с удовлетворением органических потребностей;

2) *предметные чувства*: материальные, интеллектуальные, эстетические, связанные с обладанием определенными предметами и с конкретными видами деятельности;

3) *обобщенные мировоззренческие чувства* связаны с моралью и отношениями к миру, людям, социальным событиям, нравственным категориям и ценностям.

*Особенности чувств:*

- интенсивность,
- продолжительность,
- осознанный характер,
- связь с конкретными предметами, действиями, людьми, идеями,
- разноразличность.

4. *Эмоциональный стресс*. Стресс – неспецифическая реакция организма на любое требование извне. Эмоциональный стресс представляет собой определенный комплекс простых эмоций и является сложным эмоциональным переживанием.

Стресс (общий адаптационный синдром) – это неспецифический ответ организма на любые предъявленные ему требования.

Каждое воздействие на организм предъявляет как специфические требования для адаптации к нему (например дрожь и сужение сосудов на холоде), так и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние.

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой сталкивается человек. Стресс – это общий знаменатель любой приспособительной реакции.

Стресс не есть просто нервное напряжение. Это комплексная реакция всего организма. Следует различать понятия стресс и дистресс.

Стресс не является вредным. Умеренный уровень стресса способствует человеку всю жизнь, помогая осуществлять приспособительные реакции.

*Дистресс* – результат чрезмерного стресса. Наступает при исчерпании адаптационных резервов, оказывает деструктивное действие на организм.

Г. Селье (1974), изучая общий синдром адаптации, показал как стресс связан с постепенным истощением организма и выделил три этапа этого синдрома.

#### *Фазы стресса.*

1. *Реакция тревоги.* Организм под влиянием стрессогенных факторов для осуществления адаптации изменяет характеристики своего функционирования. На этой стадии сопротивляемость понижена, реакции на раздражители могут быть чрезмерными.

2. *Фаза сопротивления.* Если действие стрессора совместимо с возможностями организма, наступает адаптация. Реакция тревоги исчезает, сопротивляемость повышается.

3. *Фаза истощения.* При длительном действии стрессора запасы адаптационной энергии истощаются, вновь появляются признаки реакции тревоги, сопротивляемость падает, на этот раз необратимо.

Различают физиологический и психологический виды стресса. В зависимости от стрессора и характера его влияния психологический стресс подразделяют на информационный и эмоциональный.

*Психологический* стресс зависит от значимости ситуации для субъекта, от его отношения к ней и оценки угрозы.

В психологическую структуру стресса входят эмоциональные, мотивационно-личностные, интеллектуальные и перцептивные компоненты.

Стрессогенным моментом является не сама по себе ситуация, а соотношение в этой ситуации между мотивам субъекта и его возможностью действовать адекватно им. Одна и та же ситуация вызывает у разных людей разную реакцию. Индивидуальные различия в реакции



зависят от особенностей эндокринной системы, типа нервной деятельности, темперамента, от личностных особенностей (потребностно-мотивационной сферы, перцептивных процессов, интеллектуальной оценки).

*Стрессоры (факторы), вызывающие состояние напряжения:*

а) ситуации, в которых субъект не способен, не умеет или не готов действовать (новизна, необычность, неопределенность, внезапность ситуации);

б) сверхсильная мотивация (вызывает сверхсильное волнение, повышение напряжения и пр.);

в) ожидание оценки своей личности или деятельности;

г) затруднения в деятельности из-за дефицита времени, отвлекающих факторов и др.

5. *Настроение* – общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение значительного времени все поведение человека. Настроения – относительно слабо выраженные, диффузные переживания, не относящиеся к конкретному предмету, могут удерживаться в течении достаточно длительного времени, определяют общий эмоциональный тон.

Характеризуется безотчетностью и слабой выраженностью, хотя иногда и приобретает значительную интенсивность.

*Источники настроения:*

а) мера удовлетворенности всем ходом жизни (дома, на работе, в обществе и пр.);

б) здоровье;

в) особенности взаимоотношений с людьми;

г) особенности окружающей среды;

д) эмоционально окрашенные мысли и представления.

*Особенности настроения:*

– слабая интенсивность;

– значительная длительность;

– неясность, безотчетность;

– влияние на мысли и действия человека.

6. *Фрустрация* (от лат. frustratio – «обман», «расстройство, «разрушение планов») – состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели.

Фрустрация сопровождается целой гаммой отрицательных эмоций, способных дезорганизовать сознание и деятельность. В состоянии фрустрации человек может проявлять озлобленность, подавленность, внешнюю и внутреннюю агрессию.

Уровень фрустрации зависит от силы и интенсивности воздействующего фактора, состояния человека и сложившихся у него форм реагирования на жизненные трудности. Особенно часто источником

фрустрации выступает отрицательная социальная оценка, затрагивающая значимые отношения личности.

Устойчивость человека к фрустрирующим факторам зависит от степени его эмоциональной возбудимости, типа темперамента, опыта взаимодействия с такими факторами.

Фрустрация может ослабевать, исчезать и усиливаться.

7. *Страсть* – сильное, стойкое всеохватывающее чувство, определяющее направление мыслей и поступков человека.

Страсть является своеобразным сплавом эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета (человека).

По интенсивности эмоционального возбуждения страсть приближается к аффекту, а по длительности и устойчивости напоминает настроение.

Причины формирования страсти достаточно разнообразны – они могут определяться осознанными убеждениями (например, страсть ученого в науке), могут исходить из телесных влечений или иметь патологическое происхождение (как бывает при паранойальном развитии личности).

В любом случае страсть органически связана с потребностями и другими свойствами личности.

Страсть избирательна и всегда предметна. Таковы, например, наблюдающиеся у людей страсть к знанию, страсть к музыке, страсть к коллекционированию и т.д.

Страсть выражается в порыве, увлеченности, сосредоточенности, собранности помыслов и сил, направленных на цель (С.Л. Рубинштейн).

#### 4. Классификация эмоций

Эмоции можно классифицировать по самым различным параметрам. Наиболее распространенными являются классификации:

1) по интенсивности и продолжительности (аффект, собственно эмоции, чувства, настроения и т.д.);

2) по качеству (грусть, страх, удивление и т. д.).

*Модальность* как составное свойство эмоций, определяется соотношением трех двуполусных компонентов:

- удовольствие-неудовольствие,
- возбуждение-успокоение,
- напряжение-разряжение (В. Вунд).

На основании комплексного критерия, охватывающего нервный субстрат эмоций, экспрессию и их субъективное качество, выделяют десять фундаментальных эмоций (Изард, 1980): интерес-возбуждение,

радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

*Основные фундаментальные эмоции:*

*Радость* – положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была невелика или во всяком случае неопределенна.

*Удивление* – не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес.

*Страдание* – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось вероятным. Чаще протекает в форме эмоционального стресса. Имеет характер астенической (ослабляющей человека) эмоции.

*Гнев* – эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, протекает чаще в форме аффекта, вызывается внезапными серьезными препятствиями на пути важной для субъекта потребности. Гнев имеет стенический (вызывает хотя и кратковременный подъем жизненных сил) характер.

*Отвращение* – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и др.), соприкосновением с которыми (физическое взаимодействие, коммуникация в общении и пр.) вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными и эстетическими принципами и установками субъекта. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение, где нападение мотивируется гневом, а отвращение – желанием избавиться от кого-либо или чего-либо.

*Презрение* – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведении субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и эстетическим критериям.

*Страх* – отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможном ущербе для его жизненного благополучия, о реальной или воображаемой опасности, ему грозящей. В отличие от эмоции страдания, вызываемой прямым блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь вероятностным прогнозом возможного не-

благополучия и действует на основе этого (часто недостаточно достоверного или преувеличенного) прогноза.

Можно напомнить народную поговорку: «У страха глаза велики». Эмоция страха может иметь как стенический, так и астенический характер, и протекать либо в виде стрессовых состояний, либо в виде аффекта.

*Стыд* – отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

## 5. Динамика эмоций

Подавляющее большинство обычных эмоциональных переживаний не являются автономными, так как с момента своего возникновения вливаются в общий поток других переживаний, вступая с ними во взаимодействие, видоизменяясь. Отсюда и положение о соединении, слиянии, суммации отдельных эмоций в более сложные эмоциональные образования (В. Вунд).

*Например:*

Сострадание – соединение печали и любви (Х. Вольф).

Ревность – состоит из любви и ненависти к любимому лицу и зависти к тому, кого он любит (Б. Спиноза).

Способность эмоций порождать и обуславливать друг друга – еще одно важное свойство их динамики. Так субъект, охваченный любовью, сопереживает аффектам того, кого он любит. Вследствие этого любовь может распространиться на другое лицо (того, кто причиняет предмету нашей любви удовольствие, мы будем тоже любить, а того, кто причиняет ему неудовольствие, мы будем ненавидеть). Любовь порождает желание взаимности, неудовлетворение которой вызывает неудовольствие.

Если человек считает, что его не любят по его вине, то у него – эффект приниженности, если причина в другом, то он будет испытывать к нему ненависть. Таким другим (такой причиной нелюбви) может быть как предмет любви (тогда эмоция амбивалентности), так и тот, кого он любит (тогда особый вид ненависти – ревность).

Таким образом, в полном виде эмоциональная реакция является как бы разветвленной, и каждая из таких ветвей означает потенциальную возможность ее дальнейшего развития, отвечающего тому или иному варианту изменения ситуации. Такая организация эмоциональных реакции является важным эволюционным приобретением, существенно повысившим возможность гибкого адаптивного поведения.

## 6. Стрaдaние и горе

Стрaдание – одна из фундаментальных эмоций, испытывая которую человек падает духом, чувствует одиночество, отсутствие контактов с людьми, жалость к себе.

Стрaдание – наиболее часто встречающаяся отрицательная эмоция, имеет важные биологические и психологические функции. Стрaдание – неотъемлемая часть нашей жизни.

*Психологические функции стрaдания:*

- 1) сообщение себе и другим, что мне плохо,
- 2) побуждение предпринять действия для уменьшения стрaдания,
- 3) обеспечение умеренной, негативной мотивации,
- 4) облепление сплочения людей внутри группы.

Как причинами, так и следствиями стрaдания являются чувства, мысли, действия. Следствием взаимодействия стрaдания с другими эмоциями и аффективно-когнитивных взаимодействий является *переживание горя*.

Главной причиной горя является *утрата*. Факторы, определяющие горе, условно могут быть разделены на биологические, культурные и психологические.

Горе – *биологическая реакция*, эволюционное значение которой в обеспечении групповой сплоченности у тех видов, для которых общественная форма существования необходима для выживания. Горе более значимая сила социального сплочения, чем положительные мотивы.

В то же время социокультурные факторы влияют:

- на переживания и мотивационные явления, связанные с горем (горе и чувство вины коррелируют у членов американской выборки и не коррелируют у испытуемых – норвежцев),
- на интенсивность и продолжительность горя (так в культуре Микронезии переживание горя в связи со смертью близкого интенсивно, но кратковременно как и у приматов).

Одной из наиболее значимых *культурных детерминант* горя является *утрата роли* из-за нарушения функциональных связей в результате потери значимого человека.

*Психологические причины* горя связаны с эффективными привязанностями к людям, предметам или идеям. Разлука или утрата объекта привязанности означает утрату радости и возбуждения, и, в зависимости от возраста человека и природы объекта, утрату любви, уверенности и чувства благополучия,

*Функции горя*. 1. Горе заразительно и вызывает сочувствие, усиливает связь между теми, кто понес утрату.

2. Обладает приспособительным значением для индивида (дает возможность превозмочь себя и приспособиться к потере).

3. Способствует восстановлению личностной автономии.

4. Горе является адаптивным, поскольку действует как мотивация к обретению утраченного объекта вновь.

Переживание горя комбинируется со следующими эмоциями: страданием, страхом, гневом, виной, стыдом.

#### *Симптоматика горя.*

1) приступы физического страдания: спазмы в горле, удушье, чувство пустоты в животе, потеря мышечной силы, сухость во рту, нехватка энергии;

2) особенности поведения: суетливость, неспособность что-то делать, отсутствие интереса к повседневным делам, нарушение навыков общения, десоциализация, изменение пищевого поведения, нарушения сна;

3) изменение когнитивных процессов: нарушаются все познавательные психические процессы, появляется неверие, что произошла утрата, слуховые и зрительные галлюцинации, спутанность мыслей, легкое чувство нереальности;

4) чувства: гнев из-за фрустрации, чувство вины, тревога, паника из-за возможной собственной беспомощности.

Переживание горя комбинируется со следующими эмоциями: страданием, страхом, гневом, виной, стыдом.

#### *Фазы горя:*

I фаза – некоторый шок в случае неожиданности.

II – отрицание – «Нет, это не может быть со мной!».

III – гнев – «Почему это у меня?».

IV – торг «Доктор, а если...».

V – принятие ситуации и выбор – «Нужно прожить оставшиеся дни счастливо».

#### *Терапия горя:*

1 – нужно отгоревать, признав факт потери и проговорив много-много раз что и как произошло;

2 – разобраться со своими чувствами и проговорить их;

3 – научиться жить без умершего, в новой ситуации;

4 – попрощаться (если это умерший).

Нельзя замыкаться, оставаясь один на один со своим переживанием. От близких и знакомых требуется терпимость.

## **7. Страх и тревожность**

Страх – наиболее опасная из всех эмоций. Он изменяет направление мыслей и поведение (Н.Д. Творогова). Страх также может служить предупреждающим сигналом, усиливать социальные связи, включая «бегство за помощью» и коллективную защиту

Существуют как врожденные (природные), так и приобретенные (культурные) причины или стимулы для страха.

*Врожденные пусковые механизмы (естественные причины) страха:* одиночество, незнакомость, высота, неожиданное приближение, неожиданное изменение стимула, боль.

*Социокультурные факторы страха:* присутствие чего-то угрожающего, отсутствие того, что обеспечивает безопасность, события, которые не происходят в ожидаемом месте или в ожидаемое время, контекст события, индивидуальные различия в темпераменте и predisположенностях, опыт и возраст индивида, страдание,

*Причинами страха* могут быть: человек, события, условия или ситуация, являющиеся сигналом опасности.

Иногда страх не связан ни с чем конкретным, такие страхи переживаются как беспредметные,

*Порог возникновения страха* находится под влиянием: а) индивидуальных различий, имеющих биологическую основу; б) индивидуального опыта; в) общего социокультурного контекста происходящего.

*Субъективное переживание страха.* По сравнению с другими эмоциями страх оказывает наиболее сдерживающее влияние:

- а) ограничивается восприятие;
- б) мышление замедляется, становится более узким по объему и более ригидным по форме;
- в) мускулы напрягаются;
- г) сокращается число степеней свободы в поведении.

Страх, в зависимости от своей интенсивности, переживается как предчувствие, неуверенность, полная незащищенность. Появляется чувство недостаточной надежности, чувство опасности и надвигающегося несчастья. Человек ощущает угрозу своему существованию, которая переживается как угроза телу, своему психическому «Я».

*Развитие и социализация страха.* Страхи, вызываемые социокультурными причинами, могут быть приобретены в процессе травматического обусловливания или же путем подражания взрослому, который выступает в качестве модели страха.

Одним из наиболее часто применяемых родителями способов социализации эмоций является использование одной эмоции для воздействия на другую. Страх может социализироваться с использованием чувства стыда.

Способы социализации, используемые родителями, очень широко варьируют и обычно включают в себя как гуманистические так и нормативные элементы.

*Гуманистическая социализация страха:* а) ощущение страха сводится к минимуму; б) вторичный эффект от стеснения за свои страхи снимается; в) страх компенсируется; в) обучение терпимости страху; д) обучение противодействию источнику страха.

Необходимо заботиться, чтобы у ребенка не было хронического страха, который рассматривается как симптом, чуждый здоровью.

*Взаимодействие страха с другими эмоциями.* Субъективные составляющие в ситуации страха: напряженность, импульсивность.

Профиль эмоций для ситуации страха: страх, интерес, удивление, страдание.

Страх имеет двойственную природу, которая обусловлена: а) избеганием, мотивируемым страхом; б) приближением, мотивируемым интересом.

*Терапия страха.* Терапевтические приемы управления и контроля за страхом, основывающиеся на теории научения:

а) релаксация, сопровождающаяся повторным предъявлением ряда стимулов, возрастающих по своей пугающей силе;

б) представление пациентами в состоянии расслабленности высокотравматических событий, отобранных на основе психодинамических исследований, проведенных терапевтом,

в) классический метод моделирования (терапевт моделирует желаемое смелое поведение по отношению к пугающим человека объектам).

*Тревожность.* В отличие от страха тревога является беспредметной, так как стимулы или условия, порождающие ее, индивиду неизвестны. В состоянии тревоги интенсивность эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию непропорционально выше величины объективной опасности. Тревога – функция уровня стресса.

Тревога как процесс – это последовательность когнитивных, аффективных, поведенческих реакций. Состояние тревоги сопровождается когнитивной переоценкой ситуации, включением механизмов избегания, психической защиты с целью минимизации возникшего дискомфорта.

Тревога как состояние – это неприятное эмоциональное состояние, которое характеризуется ощущением напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий.

Тревожность как черта личности – это склонность индивида испытывать состояние тревоги. Эта черта личности непосредственно не проявляется в поведении, ее уровень можно определить по тому, как часто и интенсивно возникает состояние тревоги.

## **8. Психогигиена медицинского работника**

Поведение человека полимотивировано, он является субъектом сразу многих деятельностей, поэтому его эмоциональная жизнь характеризуется динамичностью и сложностью. Разные эмоции и чувства могут создавать внутренние и внешние конфликты (Т.Д. Творогова).

Подавление или сдерживание внешних проявлений эмоций не является эффективным способом контроля своей эмоциональной жизни,



так как отрицательно сказывается на здоровье, лишает человека сил для активной внешней деятельности.

Выплескивание эмоций (отрицательных) на других негативно влияет на здоровье других, нарушает социальные контакты.

*Более эффективными способами контроля эмоций являются следующие:*

- переключение на другие виды деятельности («канализация» эмоций, сублимация);
- рационализация (попытка понять и объяснить сложившуюся ситуацию);
- психогенная тренировка (поскольку чувства могут закрепляться за объектами, то эта связь в процессе терапии разрывается);
- нормальное протекание процесса переживания (человек должен пережить события, обстоятельства и изменения своей жизни, породившие кризис; это особый вид внутренней деятельности, внутренней работы).

Медицинский работник, чтобы успешно работать, должен быть дифференцированной личностью, полезно заниматься личностным ростом, проходить психотерапию в группе профессиональной поддержки (Н.Д. Творогова).

Медицинскому работнику надо научиться заботиться о себе, находиться в хорошей психологической форме, беря на себя ответственность за свое эмоциональное состояние.

## **9. Эмоции как системный элемент психики**

Важнейшей характеристикой эмоциональных состояний является их *регулятивная функция*. Возникающие у человека переживания выступают в роли сигналов, информирующих человека о том, как идет у него процесс удовлетворения потребностей, с какого рода препятствиями он сталкивается, на что надо обращать внимание, над чем необходимо задуматься, что надо изменить.

В отечественной психологии связь эмоций с другими психическими процессами, принимающими участие в формировании психического образа, определена недостаточно четко.

Традиционно эмоции связывают с таким психологическим феноменом, как воля и говорят об эмоционально-волевой сфере личности. Однако в огромном количестве научных работ эмоции связывают и с мотивами, и с ощущением, и с восприятием, и с мышлением, и с деятельностью, в общем, со всеми психическими процессами и поэтому роль и место эмоций в ряду других психических процессов оказываются совершенно неопределенными.

В соответствии с системной концепцией психики *основная функция эмоций – оценивание, выработка чувственного (эмоцио-*

*нального, непосредственного, неосознаваемого) отношения к различным аспектам психического образа, сформированного под воздействием потребностей и мотивов и направленного на достижение цели, состоящей в удовлетворении потребностей и мотивов.*

В эмоциях проявляется непосредственное, без очевидной однозначной связи с опытом и знаниями отношение индивида к действительности. Именно эмоции часто противопоставляются мышлению, подобно тому, как эмоциональное, чувственное отношение противопоставляется рациональному отношению к действительности.

Именно в эмоциях проявляется наиболее обобщенная – положительная или отрицательная – оценка действительности. Любые амбивалентные, двойственные эмоции, возникают именно тогда, когда эмоциональной оценки недостаточно и для выяснения отношения индивида к действительности должен быть задействован процесс мышления.

Эмоции всегда неосознаны, произвольны. Именно их непосредственность, независимость от знаний и опыта индивида, делает их гораздо в большей степени произвольными и неконтролируемыми сознанием, чем мышление. Именно с помощью эмоций устанавливается отношение индивида к неосознаваемым аспектам действительности.

Какова роль эмоций и чувств в «чувственном познании мира»? Несомненно, непосредственное, чувственное познание как раз и осуществляется с помощью эмоций, и поэтому, *эмоции тоже можно рассматривать как познавательный процесс.*

Чувственное познание состоит не в том, что живой организм отражает, как зеркало, с помощью ощущения и восприятия внешний мир, а в том, что с помощью чувств (эмоций) живой организм совершает хотя бы простейшее дихотомическое деление внешнего мира на благоприятное для реализации его жизненных целей или неблагоприятное.

## **ЛЕКЦИЯ 10. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ**

### **1. Понятие личности в психологии**

#### ***1.1. Индивид, личность, индивидуальность***

В обыденной речи мы часто употребляем такое понятие, как личность: личность профессионала, личность студента, творческая личность. Говоря о личности человека вообще, мы подразумеваем некоторое своеобразие поведения, оригинальность мышления, богатство внутреннего мира (чувств, эмоций, воображения, морально-этических ценностей).

В психологии существуют различные подходы к описанию и пониманию личности. При этом она рассматривается как:

1) некоторое психофизиологическое единство, включающее физическое и социальное окружение;

2) множество (или система) черт, т.е. относительно устойчивых особенностей, проявляющихся во внутреннем диалоге субъекта с самим собой, а также в его поведении, высказываниях, отношении к нему со стороны других людей;

3) определенный тип (или их сочетание) с характерными особенностями поведения;

4) система конструктов. Конструкт – это своеобразная оценочная ось (например, плохой – хороший). Он представляет собой элементарную единицу нашего восприятия, отношения и т.п., в которой соединены объективные сведения и их субъективная интерпретация;

5) система личностных смыслов, индивидуальных способов упорядочения внешних впечатлений и внутренних переживаний. При этом подходе акцент делается на содержание потребностно-мотивационной сферы человека;

6) деятельность «Я» субъекта, система планов, отношений, направленных, смысловых образований, корректирующих его поведение;

7) субъект персонализации, т.е. потребности и способности вызывать значимые изменения в физическом и социальном окружении;

8) осуществление процесса жизни в свободном, социально интегрированном индивидууме, наделенном духовным началом.

Многообразие подходов и определений указывает на разнообразие и сложность описания личности. В практическом плане следует принять его как наличный факт и упростить описанное многообразие до уровня некоторых феноменологических моделей.

Подобное упрощение (редукция) является естественной особенностью нашей психической жизни и, следовательно, профессиональной деятельности.

В структуре проявлений личности можно выделить три глобальные составляющие: индивид, персона, индивидуальность.

*Индивид* – это психосоматическая организация личности, делающая ее представителем человеческого рода.

*Персону* образуют социально-типические образования личности, что, как правило, обусловлено сходным для большинства людей влиянием социального окружения.

*Индивидуальность* – это своеобразно сочетание особенностей, отличающих одного человека от другого (это и индивидуально неповторимые особенности организма, и те, которые следует отнести к уникальным свойствам личности).

Обобщая вышесказанное, можно утверждать, что *личность* – это системное качество, которое приобретает индивид во взаимодействии с социальным окружением. Это взаимодействие протекает в трех ведущих формах: общении, познании, совместной деятельности.

### **1.2. Основные сферы личности**

Основными сферами личности являются:

1) *потребностно-мотивационная*. Она включает различные потребности (испытываемые человеком нужды в определенных условиях жизнедеятельности и развития), мотивы (связанные с удовлетворением определенных потребностей побуждения к деятельности) и направленности;

2) *эмоционально-волевая*. Сюда обычно включают субъективно окрашенные реакции, отношения к окружающему миру, усилия и их переживания. Обобщенно сюда следует относить эмоционально-волевые состояния, процессы и свойства личности;

3) *когнитивно-познавательная*. Эта сфера обычно представляется как получение, хранение, узнавание, воспроизведение, забывание и преобразование информации. Обобщенно сюда следует относить когнитивно-познавательные состояния, процессы и свойства личности;

4) *морально-нравственная*. Эта сфера включает личностные репрезентации основных нормативных регуляций действий человека, закрепленных в привычках, обычаях, традициях, принципах социальной жизни людей. Формально эта сфера проявляется в морально-нравственных состояниях, действиях, поступках и свойствах личности;

5) *экзистенциально-бытийная*. К этой сфере следует относить субъективные самопрезентации (представления о себе) существования личности. Эта сфера проявляется в состояниях самоуглубления, переживаниях своей самости, свойствах личности, обусловленных сопричастностью своему бытию в мире (например, экзистенциальная уверенность/неуверенность);

6) *действительно-практическая*. Сюда обычно относят проявления человека как деятеля, практически реализующего себя в окружающем мире. К ним могут быть отнесены демонстрации его способностей, навыков, умений, достижений; прагматические аспекты личности.

7) *межличностно-социальная*. К этой сфере следует относить межличностные обмены информацией, взаимодействия, отношения.

## 2. Психологическая структура личности

### 2.1. Системообразующие признаки личности

В психологии при характеристике личности используются три вида описаний: теории черт, теории типов и теории инстанций личности.

1. *Теории черт*. Для описания личности используются обобщенные характеристики поведения человека – черты. Наличие совокупности различных черт предполагается у всех людей. Люди, согласно теориям указанного типа, различаются лишь степенью выраженности разных черт.

Черты личности – это обобщенные ее характеристики, представляющие собой ряд взаимосвязанных психологических признаков.

Ключевыми системообразующими признаками (чертами) личности выступают: эмоциональность, активность, саморегуляция, побуждения, устойчивость, особенности атрибутирования, внутренние преграды.

*Эмоциональность* – это совокупность качеств личности, определяющих динамику возникновения, протекания и прекращения эмоциональных состояний; чувствительность к эмоциогенным ситуациям.

Люди с высокими оценками по этому фактору обладают богатством и яркостью эмоциональных проявлений, естественностью и непринужденностью поведения, чутким и внимательным отношением к окружающим, добротой и мягкосердечием. Они легко уживаются в коллективе, активны в установлении контактов;

*Активность* – характеристика личности, определяющая интенсивность, продолжительность, частоту и разнообразие выполняемых действий или деятельностей какого-либо рода.

*Саморегуляция* – это системная характеристика, отражающая способность личности к устойчивому функционированию в различных условиях жизнедеятельности. Значение этой характеристики проявляется в намеренной регуляции личностью параметров функционирования (состояния, поведения, деятельности, взаимодействия с окружением), которые оцениваются субъектом как желаемые.

*Побуждение* – это мотивационный компонент характера.

*Устойчивость* является интегральной характеристикой личности и обуславливает ее основные процессы: мотивообразование, воз-

можность формирования надситуативной активности, целеполагание, принятие решений, фрустрационную и стрессовую пластичность и т.п.

В критических ситуациях поведение личности, обладающей *высокой устойчивостью*, в целом осуществляется по следующей схеме: задача → актуализируемый ею мотив → осуществление действий, ведущих к реализации этого мотива → осознание трудностей → негативная эмоциональная реакция → поиск способов преодоления трудностей → снижение силы отрицательных эмоций → улучшение функционирования.

Поведение *неустойчивой личности* отличается неспособностью преодолевать трудности. Для такой личности характерны переживания, связанные с переоценкой возможной неудачи и недооценкой возможности удовлетворения потребности; общая несбалансированность психофизиологической организации (чаще всего наблюдающейся в форме психопатии).

*Атрибуция* – характер приписывания причин успехов и неудач. Существует два основных типа атрибуции (успеха и неудач):

1) особенностям ситуации (причина видится в поведении других людей, наличных обстоятельствах);

2) самому себе.

Поведение личности часто хорошо описывается наличием преград (внутренних и внешних). *Внутренние преграды* обусловлены особенностями самой личности, которые проявляются лишь в определенных ситуациях и при необходимости активно действовать в них. Так, например:

– *боязливость* оказывается преградой для действий, требующих отваги;

– *слабоволие* – для действий, требующих упорства, настойчивости, самообладания;

– *ожидание негативных санкций* – для действий, несовместимых с оценкой окружающих;

– *совесть* – для безнравственных поступков.

Понятие преград тесно связано с такой чертой личности, как *моральность*. Для людей с высокими значениями по этому фактору характерны чувство ответственности, обязательность, добросовестность, стойкость моральных принципов и устойчивость оценок. Они точны и аккуратны в делах, во всем любят порядок, стремятся не нарушать правил.

2. *Теории типов*. Конкретный человек описывается как принадлежащий к некоторому типу или как взвешенный набор чистых (идеальных) типов. Если черта – это созвездие признаков, то тип – это совокупность людей, обладающих определенным набором признаков. Примерами наиболее известных в психологии типологий являются типологии Гиппократов, Кречмера, Юнга.

3. *Теории инстанций.* Теории этого вида основываются на выделении подсистем или отдельных областей в структуре личности, которые получили название инстанций. Между указанными образующими личности могут возникать различные конфликты и противостояния, так необходимые для динамических моделей личности. Примерами таких теорий могут быть теории, описывающие бессознательные аспекты психики: Фрейда, Юнга, Берна.

Основными элементами личности являются:

1) *темперамент* – особенности нейродинамической организации индивида;

2) *характер* – совокупность устойчивых, преимущественно прижизненно формируемых свойств;

3) *способности* – сочетание психических свойств, являющихся условием успешного выполнения какой-либо одной или нескольких видов деятельности;

4) *направленность* – это система устойчивых предпочтений и мотивов личности, ориентирующих динамику ее развития, задающая главные тенденции ее поведения. Являясь одной из системных характеристик личности, позволяющих прогнозировать ее будущее, она обуславливает смысловое единство активного и целенаправленного поведения личности.

## 2.2. Потенциалы личности

Личность человека можно охарактеризовать пятью основными потенциалами (они играют роль динамических доминант, задающих направленность процессу развития личности).

1) *Познавательный потенциал.* Определяется объемом и качеством информации, которой располагает личность. Кроме этого, он включает в себя психологические качества, обеспечивающие продуктивность познавательной деятельности человека.

2) *Морально-нравственный потенциал.* Обуславливается приобретенными личностью в процессе социализации нравственно-этическими нормами, жизненными целями, убеждениями, устремлениями. Речь идет о единстве психологических и идеологических моментов в сознании и самосознании личности, которые вырабатываются с помощью эмоционально-волевых и интеллектуальных механизмов и реализуются в ее мироощущении, мировоззрении, мироустремлениях.

3) *Творческий потенциал.* Определяется репертуаром умений и навыков, способностями к действию (созидательному и/или разрушительному, продуктивному или репродуктивному) и мерой их реализации в определенной сфере (или сферах) деятельности или общения.

4) *Коммуникативный потенциал.* Зависит от общительности, характера и прочности контактов, устанавливаемых ею с другими

людьми. Содержательно-динамически эта способность выражается в систематичности и разнообразии социальных ролей, которые играет личность.

5) *Эстетический потенциал* личности обуславливается уровнем содержания и интенсивностью ее потребностей в прекрасном, а также тем, как она их удовлетворяет. Эстетическая активность личности реализуется и в творчестве (профессиональном или самодеятельном), и в «потреблении» произведений искусства.

Таким образом, личность определяется следующим: 1) что она знает; 2) что она ценит; 3) что и как она созидает; 4) с кем и как она общается; 5) каковы ее эстетические потребности и как она их удовлетворяет.

### **2.3. Фундаментальные потребности личности**

Среди многообразия потребностей личности можно выделить две фундаментальные, взаимосвязанные между собой:

- потребность быть личностью (потребность персонализации),
- потребность самореализации.

*Потребность персонализации* обеспечивает активное включение индивида в социальные связи и вместе с тем оказывается обусловленной этими связями, общественными отношениями и т.п. Как и любая потребность, она может иметь многоуровневую выраженность и проявляется как стремление субъекта быть идеально представленным в жизнедеятельности других людей.

*Потребность самореализации* проявляется в стремлении реализовать свой личностный потенциал (запас жизненной энергии, задатки, способности). Подлинной сутью хорошего образования должно являться освоение путей, посредством которых человек может стать тем, кем он способен стать, т.е. самореализоваться.

### **2.4. Характеристика структуры личности**

Существуют многочисленные классификации, рассматривающие личность с различных точек зрения. Комплексное их рассмотрение позволяет получить целостное представление о структуре личности.

1. Наиболее распространенной является структура личности, предложенная К.К. Платоновым. Она включает четыре подструктуры.

*Направленность личности.* Объединяет направленность, отношения, моральные черты личности, ее мотивацию. Формируется путем воспитания.

*Подструктура опыта.* Включает знания, навыки, умения, привычки. Приобретается путем обучения, но уже с заметным влиянием биологически обусловленных свойств человеческого организма.

*Подструктура форм отражения.* Охватывает индивидуальные особенности отдельных психических процессов или психических



функций (ощущений, восприятий, мышления, воображения, речи, внимания, памяти). Влияние биологически обусловленных особенностей в этой подструктуре по сравнению с описанными выше, усиливается. Формируется путем упражнения;

*Биологически обусловленная подструктура.* Объединяет задатки, особенности высшей нервной деятельности, свойства темперамента, половые, возрастные свойства личности, ее органические изменения. Формируется путем тренировки.

2. А.Г. Ковалев предложил свою структуру личности, состоящую из четырех компонентов.

*Направленность.*

*Способности* (субъективные условия успешного осуществления определенного рода деятельности; не сводятся к имеющимся у индивида знаниям, умениям, навыкам; обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами деятельности).

*Система управления*, осуществляющая саморегуляцию – «Я» (Я – это представление о своей индивидуальности, идентичности, это определенное единство интересов, склонностей, ценностных ориентаций, это самооценка и самоуважение).

*Психические процессы и состояния*, на основе которых образуются психические свойства личности (умственные, эмоциональные, волевые).

3. Д.А. Леонтьев в структуре личности выделил три уровня.

*Высший уровень* – это уровень ядерных структур личности (свобода, ответственность, духовность), тот психологический скелет или каркас, на который впоследствии наслаивается, нанизывается все остальное.

*Второй уровень* – это отношения личности с миром, взятые с их содержательной стороны, то есть, по сути, то, что обозначается понятием «внутренний мир человека» (потребности и ценности, отношения, конструкты, смысл жизни).

*Нижний уровень* – это экспрессивно-инструментальные структуры (характер, способности, роли, характеризующие типичные для личности формы или способы внешнего проявления, взаимодействия с миром, ее внешнюю оболочку).

4. По мнению А.В. Петровского, структура личности не может быть ограничена только пространством ее интраиндивидуальной жизни. Он предлагает при изучении личности фиксировать и ее интериндивидуальные свойства, которые проявляются и существуют в межиндивидуальных процессах, включающих, по меньшей мере, два индивида.

Пространство *интраиндивидуальной* жизни личности (интерпретация личности как индивидуального качества, присущего индивидуальному субъекту).

*Интериндивидуальные* свойства, которые проявляются и существуют в межиндивидуальных процессах, включающих, по меньшей мере, два индивида.

*Метаиндивидуальные* свойства личности. При таком рассмотрении личность индивида выносится за рамки не только индивидуального субъекта, но и актуальных связей этого субъекта с другими индивидами, за пределы совместной деятельности с ними. Личность исследуется через ее реальные вклады в других людей, благодаря ее идеальной представленности в них.

### 3. Самосознание личности. Я-концепция

#### 3.1. Самосознание

Развитая личность обладает самосознанием, что не исключает и неосознаваемой психической регуляции ее активности.

Самосознание – форма сознания, которая проявляется в осознании человеком самого себя. Человек осознает себя в процессе своих взаимоотношений с окружающим миром и в процессе собственной деятельности. Знание своих особенностей позволяет человеку занимать активную позицию по отношению к самому себе, осознать себя как личность.

Под понятием «Я» имеется в виду такая личность, какой она сама себя воспринимает, знает и чувствует. «Я» предполагает знание и отношение к собственной реальности, постоянное ощущение в ней самого себя.

Самосознание имеет своим предметом сознание. Если сознание есть субъективное условие ориентировки человека в окружающем мире, то самосознание есть ориентировка его в собственной личности. Самосознание дает человеку возможность относиться к актам собственного сознания критически, то есть отделять свое внутреннее от всего приходящего извне, анализировать его, то есть изучать акт собственного сознания.

Самосознание является мощным фактором самоконтроля (ориентированного на вне его лежащие вещи), самопознания, самосовершенствования и самовоспитания. Рефлексия – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Понятие рефлексии означает процесс размышления индивида о происходящем в его собственном сознании.

#### 3.2. Я-концепция личности

Субъективно, для индивида, личность выступает как его Я (образ Я) – система представлений о себе, подтверждающая себя в процессах общения, деятельности, и то, каким индивид видит себя в настоящем,

будущем, каким бы он хотел быть, каким бы он мог быть, если бы захотел и т. д.

Я-концепция – это также совокупность представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой.

*Составляющие Я-концепции.*

1. *Когнитивная составляющая.* Представления индивида о самом себе кажутся ему убедительными независимо от того, являются ли они истинными или ложными. Конкретные способы самовосприятия могут быть самыми разнообразными. Можно до бесконечности перечислять характеристики своего самовосприятия. К ним относятся: любые ролевые, статусные, психологические характеристики, описание своего имущества, жизненных целей и т. п. Все они входят в образ Я с раздельным удельным весом, который может меняться в зависимости от контекста, жизненного опыта или просто под влиянием момента. Такое самоописание – способ охарактеризовать неповторимость своей личности через сочетание ее отдельных свойств.

2. *Оценочная составляющая.* Источником оценочных значений индивида является его социокультурное окружение. Человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие (Кули, 1982).

Кроме того, важную роль в формировании самооценки играет сопоставление образа реального Я с образом идеального Я (с представлением о том, каким человек хотел бы быть).

В концепции Джеймса (1890) самооценка определяется как математическое отношение реальных достижений индивида к его притязаниям.

Необходимо иметь также в виду, что индивид оценивает успешность своих действий и проявлений через призму своей идентичности. Человек испытывает удовлетворение не от того, что он просто что-то делает хорошо, а от того, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

Самооценка – это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду.

Позитивная Я-концепция – это позитивное отношение к себе, самоуважение, принятие себя, ощущение собственной ценности.

Негативная Я-концепция – это негативное отношение к себе, неприятие себя, ощущение своей неполноценности.

3. *Поведенческая составляющая.* Я-концепция это комплекс эмоционально окрашенных убеждений в отношении самого себя. Все эмоции и оценки, связанные с образом Я, являются очень сильными и устойчивыми. Я-концепция порождает определенные поведенческие реакции, как в отношении других, так и в отношении самого себя. Образ и оценка своего Я предрасполагают индивида к определенному поведению.

Однако люди не всегда ведут себя в соответствии со своими установками, убеждениями. Их поведение может модифицироваться или сдерживаться в силу его (поведения) социальной неприемлемости.

Таким образом, *глобальную Я-концепцию* можно рассматривать как совокупность установок индивида, направленных на самого себя. Эти установки, в свою очередь, могут иметь различные модальности. Существует по крайней мере три модальности самоустановок:

1) *реальное Я* – установки, связанные с тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли и пр.;

2) *зеркальное (социальное) Я* – установки, связанные с представлениями индивида о том, как его видят другие;

3) *идеальное Я* – установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы себя видеть.

Однако люди не всегда ведут себя в соответствии со своими установками, убеждениями. Их поведение может модифицироваться или сдерживаться в силу его социальной неприемлемости.

*Функции Я-концепции.*

1. *Как средство обеспечения внутренней согласованности.* Человек всегда идет по пути достижения максимальной внутренней согласованности, существенным фактором которой является то, что индивид думает о самом себе. Поэтому в своих действиях он так или иначе руководствуется самовосприятием.

Представления, чувства или идеи, вступающие в противоречие с другими представлениями, чувствами или идеями индивида, приводят к дегармонизации личности, к ситуации психологического дискомфорта. Психологи называют такое *состояние когнитивным диссонансом* (Фестингер, 1957).

Согласно теории когнитивного диссонанса индивид не может примириться с несогласованными образами Я и вынужден искать способы устранения возникших противоречий и рассогласований. Неустраненные внутренние противоречия Я-концепции нередко становятся источниками стресса.

2. *Как интерпретация опыта.* Два человека, столкнувшись с одним и тем же событием, могут воспринять его совершенно по-разному. У человека существует устойчивая тенденция строить на основе собственных представлений о себе не только свое поведение, но и интерпретацию индивидуального опыта. Я-концепция действует как своего рода внутренний фильтр, который определяет характер восприятия человеком любой ситуации. Проходя через этот фильтр, ситуация осмысливается, получает значение, соответствующее представлениям человека о себе.

3. *Как совокупность ожиданий.* Некоторые исследователи (Мак-Кэндлесс, 1967) считают эту функцию Я-концепции центральной. Ожидания человека и отвечающее им поведение определяются, в ко-

нечном счете, представлениями о себе. Каждому человеку свойственны какие-то ожидания, во многом определяющие и характер его действий.

Люди, уверенные в собственной значимости, ожидают, что и другие будут относиться к ним таким же образом. В основе отношений, складывающихся между ожиданиями и поведением, лежит механизм «самореализующегося пророчества».

Многие авторы связывают идеальное Я с усвоением культурных идеалов, представлений и норм поведения, которые становятся личными идеалами благодаря механизмам социального подкрепления. Как показала К. Хорни (1950), большое расхождение между реальным и идеальным Я нередко ведет к депрессии, обусловленной недостижимостью идеала.

#### 4. Развитие личности

Развитие человека предполагает его непрерывную эволюцию как единого целого. В то же время в его развитии можно выделить следующие составляющие: физическое развитие, половое, когнитивное (умственное), нравственное развитие личности.

Личность человека состоит из комплекса устойчивых признаков, таких как темперамент, чувствительность, мотивация, способности, установки и др.

Таким образом, личность в целом определяется как природными так и социокультурными влияниями.

Приверженцы *биогенетического подхода* к развитию личности ведущую роль отводят генам человека.

Сторонники *социогенетической концепции* – фактору влияния среды.

Согласно *диалектическому подходу* к развитию личности признается роль наследственности и среды, однако подчеркивается, что ведущий фактор развития – активность самого субъекта, в процессе которой разрешаются внутренние противоречия личности (такие как, например, противоречия между потребностями и возможностями).

Описать личность и объяснить ее происхождение пытались многие теории. Установлено, что развитие личности идет не только в направлении появления новых стремлений, знаний и умений (бихевиристские теории), но и в направлении появления качественных изменений в устройстве и функционировании личности.

Психодинамические, гуманистические, психосоциальные теории пытаются ответить на вопрос: «Почему один человек склонен видеть причины своего поведения в себе самом (*внутренний локус контроля*), а другой – в других (*внешний локус контроля*)»? При этом умение взять на себя ответственность рассматривается как один из важнейших кри-

териев зрелости личности (Роттер, 1966).

Такие люди убеждены, что в любой момент они способны повлиять на свое окружение, и в конечном итоге они всегда сами берут на себя ответственность за то, что с ними случается. В случае неудачи они, не колеблясь, упрекают себя в том, что приложили недостаточно усилий или были недостаточно настойчивы.

Напротив, люди с внешним контролем, убеждены, что в различных обстоятельствах их жизни и в том, как они на них реагировали, всецело повинны другие люди, везенье или случай.

В качестве *критериев зрелости личности* З. Фрейд рассматривает стремление работать, создавая нечто полезное, а также способность любить кого-то не ради себя, а ради него.

В рамках *аналитической психологии* К. Юнг критерием зрелости личности считает ее интегрированность, как результат процесса психологического созревания (индивидуации), позволяющего признать и интегрировать все игнорируемые стороны собственной личности как на бессознательном уровне, так и на уровне сознания.

*Гуманистическая психология* постулирует, что в каждом человеке существует ориентация, толкающая его на реализацию своих возможностей. У зрелой личности достигается конгруэнтность (согласие) между реальным Я (формируемым средой) и Я-идеальным (кем человек хочет стать в результате реализации своих возможностей). Конфликт между Я-реальным и Я-идеальным обычно возникает из-за того, что человек с одной стороны стремится к самоуважению, а с другой стороны к положительной оценке окружающих.

К психологическим характеристиками *актуализирующейся личности* относят (А. Маслоу, К. Роджерс):

- активное восприятие действительности и способность хорошо ориентироваться в ней;
- принятие себя и других людей такими, какие они есть;
- непосредственность в поступках и спонтанность в выражении своих мыслей и чувств;
- сосредоточенность внимания на том, что происходит вовне, а не во внутреннем мире, собственных чувствах и переживаниях;
- обладание чувством юмора;
- развитие творческих способностей;
- неприятие условностей, но без показного их игнорирования;
- озабоченность благополучием других людей, а не только собственным благополучием;
- способность к глубокому пониманию жизни;
- установление с окружающими людьми, хотя и не со всеми, доброджелательных личных взаимоотношений;
- способность смотреть на жизнь открытыми глазами, оценивать ее с позитивной точки зрения, беспристрастно.

К особенностям социального поведения самоактуализирующейся личности относятся:

- непосредственная включенность в жизнь с полным погружением в нее так, как это обычно делают дети;
- предпочтение в жизни новых, непроторенных и небезопасных путей;
- умение полагаться на свой опыт, разум и чувства, а не на мнение большинства, традиции или условности, позицию авторитетных людей;
- открытое, честное поведение во всех ситуациях;
- готовность стать непопулярным, подвергнуться осуждению со стороны большинства окружающих людей, если собственные взгляды не согласуются с их мнением;
- предпочтение тому, чтобы брать на себя ответственность, а не уходить от нее;
- приложение максимума усилий для достижения поставленной цели;
- умение замечать и, если в этом есть необходимость, преодолевать сопротивление других людей.

Таким образом, развитие личности не завершается с обретением автономности и самостоятельности. Оно проходит длинным путем, этапы которого являются (Д.А. Леонтьев, 1993):

- а) достижение самодетерминации, самоуправления, независимости от внешних побуждений;
- б) реализация личностью заложенных в нее сил и способностей;
- в) преодоление своего ограниченного Я и отождествление с более общими глобальными ценностями.

*Личностью не рождаются, а ею становятся.* В 1799 году в лесах Аверона на юге Франции охотники нашли мальчика, который, по всей видимости, жил там один. Мальчик не был похож на человеческое существо ни в психологическом отношении, ни даже физически. Он передвигался на четырех конечностях, ел как животное, был способен ходить голышом в мороз и вытаскивать пищу из очень горячей воды, издавал нечленораздельные звуки, не пытался вступить в общение со своим окружением.

Известный психиатр Пинель обследовал мальчика и констатировал у него слабоумие. Молодой врач Итар, специализировавшийся на лечении глухих детей, не согласился с этим мнением и заявил, что поведение мальчика (его называли Виктором) – следствие очень ранней и длительной изоляции от людей.

Впоследствии в разных частях земного шара (чаще всего в Вест-Индии) находили и других таких детей. Чем они были моложе в тот момент, когда их находили и начинали с ними работать, тем легче удавалось вернуть их в общество. По-видимому, в процессе развития,

становления личности имеются оптимальные периоды для обучения определенным вещам, которые позднее уже не усваиваются.

*Социализация* – процесс и результат включения индивида в социальные отношения. Социализация осуществляется путем усвоения индивидом социального опыта и воспроизведения его в своей деятельности. В результате социализации человек усваивает стереотипы поведения, нормы и ценностные ориентации социальной среды, в которой он функционирует. Социализацию можно рассматривать как тройственный процесс адаптации, развития личности и отказ от наивных детских представлений.

*Социализация личности на индивидуальном уровне включает ряд процессов.*

1. Личности людей формируются, взаимодействуя друг с другом. На характер этих взаимодействий оказывают влияние такие факторы, как возраст, интеллектуальный уровень, пол и т.п.

2. Окружающая среда также может воздействовать на личность ребенка.

3. Личность формируется на основе собственного индивидуального опыта.

4. Важным аспектом формирования личности является культура.

Социализация осуществляется через ряд условий, которые после их группировки могут быть названы «факторами». Такими факторами социализации являются: целенаправленное воспитание, обучение и случайные социальные воздействия в деятельности и общении. Социализируется ребенок, не пассивно принимая различные воздействия (в том числе воспитательные), а постепенно переходя от позиции объекта социального воздействия к позиции активного субъекта. В процессе социализации осуществляются включение индивида в социальные отношения, изменение его психики.

К *ведущим феноменам социализации* следует отнести усвоение стереотипов поведения, действующих социальных норм, обычаев, интересов, ценностных ориентаций и т.п. Стереотипы поведения формируются путем сигнальной наследственности, т.е. через подражание взрослым в раннем детстве. Они очень устойчивы и могут быть основой психической несовместимости (например, в семье, этносе).

*Основными институтами социализации* являются: семья, дошкольные учреждения, школа, неформальные объединения, вуз, трудовые коллективы и т.п. Такие институты представляют собой общности людей, в которых протекает процесс социализации человека.

*Ведущие направления социализации* соответствуют ключевым сферам жизнедеятельности человека: поведенческой, эмоционально-чувственной, познавательной, бытийной, морально-нравственной, межличностной. Другими словами, в процессе социализации люди обучаются тому, как себя вести, эмоционально реагировать на различ-



ные ситуации, проявлять и переживать различные чувства; каким образом познавать окружающий природный и социальный мир; как организовывать свой быт; каких морально-этических ориентиров придерживаться; как эффективно участвовать в межличностном общении и совместной деятельности.

Существует несколько *социально-психологических механизмов социализации*:

1) *идентификация* – это отождествление индивида с некоторыми людьми или группами, позволяющее усваивать разнообразные нормы, отношения и формы поведения, которые свойственны окружающим. Примером идентификации является полоролевая типизация – процесс приобретения индивидом психических особенностей и поведения, характерных для представителей определенного пола;

2) *подражание* является сознательным или бессознательным воспроизведением индивидом модели поведения, опыта других людей (в частности, манер, движений, поступков и т.д.);

3) *внушение* – процесс неосознанного воспроизведения индивидом внутреннего опыта, мыслей, чувств и психических состояний тех людей, с которыми он общается;

4) *социальная фасилитация* – стимулирующее влияние поведения одних людей на деятельность других, в результате которого их деятельность протекает свободнее и интенсивнее («фасилитация» означает «облегчение»);

5) *конформность* – осознание расхождения во мнениях с окружающими людьми и внешнее согласие с ними, реализуемое в поведении.

Ряд авторов выделяют *четыре психологических механизма социализации*:

1. *Имитация* – осознанное стремление ребенка копировать определенную модель поведения.

2. *Идентификация* – усвоение детьми родительского поведения, установок и ценностей как своих собственных.

3. *Стыд* – переживание разоблачения и позора, связанное с реакцией других людей.

4. *Чувство вины* – переживание разоблачения и позор, связанное с наказанием самого себя вне зависимости от других людей.

Первые два механизма являются позитивными; стыд и вина – негативные механизмы, запрещающие или подавляющие определенное поведение.

В западной психологии проблема социализации разрабатывается преимущественно в русле психоанализа и интеракционизма. Согласно *психоанализу*, социализация – это вхождение якобы изначально асоциального или даже антисоциального индивида в общественную среду и адаптация к ее условиям.

*Интеракционизм* описывает социализацию как следствие межличностного взаимодействия людей, ведущего к их согласию через взаимно конформное поведение.

С позиций *отечественной психологии*, социализация характеризуется как расширение действия совокупности условий (в которых живет и развивается человек, прежде всего, в результате обучения и воспитания), сферы деятельности и общения индивида, как процесс становления его личности, включая самосознание и активную жизненную позицию.

## 5. Психодиагностика личности

Выбор методов измерения личностных характеристик, как и адекватность этих методов, неизбежно зависят от взглядов исследователя на природу личности и от конкретных целей, которые в процессе психодиагностики предполагается достичь (Н.Д. Творогова).

Вопрос о том, какой тип измерения личности более точен, имеет мало смысла, если при этом не оговаривается, согласно какой теории или для каких целей эти измерения проводятся.

Наблюдения за спонтанным поведением, проведение интервью, создание опросников, разработка экспериментальных ситуаций, регистрация психологических ответов – инструментарий для психологического изучения.

Чтобы любое измерение личности было значимым, оно должно отвечать двум требованиям как и любое измерение в любой сфере – обладать надежностью и валидностью. Методика должна обеспечивать воспроизведение результатов при повторных измерениях (надежность) и измерять именно то свойство, которое измеряется (валидность). Методика также должна быть удобной для применения и эффективной.

Не существует единственного наилучшего пути измерения данной личностной характеристики. Выбор инструментария в значительной мере зависит от принятого данным исследователем операционального определения личности, измеряемой личностной характеристики.

Психодиагностика в настоящее время – это не только практическая деятельность психолога, но и теоретическая дисциплина. Теоретическая психодиагностика включает в себя психометрику – науку об измерении индивидуальных различий в диагностируемых переменных.

Психодиагностика рассматривает закономерности вынесения валидных и надежных диагностических суждений, правила «диагностических умозаключений», с помощью которых осуществляется переход от признаков определенного психического состояния, структуры,

процесса к констатации наличия и выраженности психологических «переменных».

Начало психодиагностики как одной из дисциплин прикладной психологии связывают с именем Гальтона, который в 1883 году с помощью психометрического испытания проверял умственные способности. В настоящее время в мировой практике имеется хорошо развитая индустрия разработки психологических методик, их производства и рекламы, обучения пользователей.

Издаются популярные брошюры для населения, о том, как готовиться к психологическим испытаниям. В то же время в популярных изданиях авторы-психологи не имеют права разглашать профессиональную тайну: описывать смысл диагностических приемов, знание которых испытуемыми вредит валидности методики. В мировом психологическом сообществе приняты специальные профессионально-этические стандарты работы психологов.

#### *Функции психодиагностики*

1. Психодиагностика это средство развития и средство получения информации.

2. Информацию можно получить о первоначальном состоянии объекта, о происшедших изменениях.

3. На основании полученной информации прогнозируются дальнейшие изменения объекта изучения.

#### *Принципы психодиагностики:*

1) *принцип соблюдения тайны* предполагает неразглашение результатов измерения личностных характеристик без персонального согласия пациента. Исключение составляют лишь случаи, когда исследование проводится в научных целях как часть экспериментального исследования;

2) *принцип научной обоснованности* требует от применяемых психодиагностических методик валидности и надежности, то есть получения таких результатов, которым можно доверять;

3) *принцип ненанесения ущерба* предполагает, что результаты измерения нельзя использовать во вред обследуемому пациенту;

4) *принцип объективности выводов* из результатов обследования требует, чтобы они были научно обоснованными, а не определялись и не зависели от субъективных установок человека, проводящего измерение личностных характеристик пациента.

При проведении психодиагностического измерения личностных характеристик обязательно соблюдение следующих *морально-этических норм*:

– человека нельзя подвергать психологическому обследованию против его воли, за исключением особых случаев или судебной, или медицинской практики, оговоренных законом;

— перед проведением психологического тестирования человека необходимо предупреждать о том, что в процессе исследования он невольно может выдать такую информацию о себе, своих мыслях и чувствах, которую он сам не осознает;

— любой человек, если это не оговорено законом, имеет право знать результаты своего тестирования, а также то, где, кем и как они могут быть использованы;

— результаты психологического обследования предоставляются обследуемому тем, кто проводит обследование, в доступной для правильного понимания форме;

— при обследовании несовершеннолетних детей их родители или лица их заменяющие имеют право знать результаты тестирования ребенка.

Использование методов психологического исследования позволяет осуществить социально-психологический анализ болезни и сделать клинико-психологическое заключение о состоянии пациента.

## **6. Разностороннее и гармоничное развитие личности**

Разностороннее развитие личности предполагает формирование разнообразных способностей и интересов, соответствующих различным сферам человеческой жизнедеятельности, что, разумеется, не исключает выделение личностью чего-либо одного, наиболее значимого для себя.

Разностороннее развитие способностей означает, что личность успешно участвует не только в одной узко специализированной деятельности, но ей доступны разные сферы деятельности. Для такой личности должно быть характерно высокое развитие каких-либо специальных способностей (технических, изобразительных, музыкальных, поэтических и т.д.) на фоне достаточно высокого общего уровня развития.

Когда речь идет об идеале разносторонне развитой личности, то подразумевается, что это развитие будет гармоническим. Гармонические отношения между личностью и миром означают гармонию между тем, что личность требует от других, и тем, что она может им дать. Гармоническая личность находится в единстве с миром, людьми и самой собой. Такой человек является непосредственно нравственной личностью. Нарушение нравственных норм сопряжено для него с нарушением целостности собственной личности.

Становление гармонично развитого человека связано с формированием иерархической структуры мотивов и ценностей: доминированием высших уровней над низшими. Уровень мотивов и ценностей определяется мерой их общности, начиная с личных мотивов (самых низких) через интересы близких людей, коллектива, общества — до

общечеловеческих универсальных целей. Наличие таких иерархий в личности не нарушает ее гармонии, так как сложность, множественность интересов, полинаправленность при наличии доминанты обеспечивают многообразие связей с миром, общую устойчивость.

Напротив, простота личности (наличие единственной цели, погруженность в одну деятельность, суждение круга общения и решаемых проблем) зачастую приводит к ее дисгармоничности. Системным параметром, характеризующим гармоническую личность, является высокий уровень сбалансированности отношений различных личностных образований (потребностей, мотивов, ценностных ориентаций, самооценки, образа Я-реального и Я-идеального и т.п.).

Гармоничность личности зависит от того, насколько доминирование высшего уровня находится в согласии с уровнями нижележащими: например, каково соотношение сознательного и неосознаваемого, непосредственного и преднамеренного, природного и духовного уровней.

Полноценное формирование человеческой личности зависит от того, какие именно по своему содержанию потребности приобретут у него форму самодвижения, и дело воспитания заключается в том, чтобы сформировать у учащегося навыки саморегуляции личностных процессов.

Структура личности приобретает гармоничность в результате максимального развития тех способностей человека, которые создают доминирующую направленность его личности, придающую смысл всей его жизнедеятельности. Гармоничность личности достигается только в том случае, когда сознательные стремления человека находятся в полном соответствии с его непосредственными, часто даже неосознаваемыми им самим желаниями.

Мотивирующая сила таких бессознательных образований настолько велика, что в условиях противоречия с сознательными стремлениями человека они приводят к острейшим аффективным конфликтам, искажающим и даже разрушающим личность. Аффективные переживания, возникающие в результате конфликта разнонаправленных мотивационных тенденций, при определенных условиях становятся источником формирования дисгармоничной личности.

Для *дисгармоничной личности* характерны различные нарушения эмоциональной, познавательной, нравственной и поведенческой сфер: беспричинные страхи, замкнутость (аутизм), немотивированная агрессивность и т.п. Подобные нарушения могут приводить к гиперкомпенсациям, неадекватностям самооценки и уровня притязаний.

Психокоррекционный и терапевтический эффект в этом случае могут иметь: включение такой личности в деятельность с внешне регулируемым уровнем трудности задач и предметно оформленными

результатами; применение высоко эмпатийных отношений; использование интенсивного социального одобрения («поглаживания») и т.п.

С возрастом у одних детей возникает потребность оправдать свои особенности, тогда они начинают превращать «пороки в добродетели», т.е. относиться к ним, как к ценным. В этих случаях «рассогласованность» между сознанием и поведением остается: у таких детей постоянно возникают конфликты с окружающими людьми, сомнения и чувство неудовлетворенности, связанное с кажущейся недооценкой значимости их личности.

Другие дети продолжают усваивать нравственные ценности, которые, находясь в конфликте с особенностями их личности, вызывают у этих ребят постоянный внутренний разлад с самим собой. В результате из детей с непреодолимым аффектом формируются люди, всегда находящиеся не в ладу с окружающими и с собой, обладающие многими отрицательными чертами характера. Нередко из таких детей выходят люди социально неадаптированные, склонные к преступлениям.

Люди с дисгармонической организацией личности – это не просто индивиды с направленностью «на себя». Это люди с двойной (или множественной) направленностью, находящиеся в конфликте с собой, люди с расщепленной личностью, у которых сознательная психическая жизнь и жизнь неосознанных аффектов находятся в постоянном противоречии.

Доминирование той или иной мотивации может быть различным на сознательном и неосознанном уровнях. В результате мы имеем дисгармоническое строение личности, постоянно раздраемой внутренними конфликтами. Такого рода конфликты возникают лишь при определенных условиях, которые могут быть внешними и внутренними.

Внешние условия конфликта сводятся в основном к тому, что удовлетворение каких-либо глубоких и активных мотивов и отношений личности находится под угрозой или становится вовсе невозможным. Внутренние условия психологического конфликта сводятся к противоречию или между различными мотивами и отношениями личности, или между возможностями и стремлениями личности. Надо иметь в виду, что внутренние условия психологического конфликта у человека редко возникают спонтанно, а, прежде всего, обусловлены внешней ситуацией, историей становления личности, ее психофизиологической организацией.

Еще одним условием психологического конфликта может являться субъективная неразрешимость ситуации. Конфликт возникает тогда, когда человеку кажется, что он не в состоянии изменить объективные условия, которые породили конфликт. Психологический конфликт разрешается только тогда, когда у человека складываются по-

вые отношения к объективной ситуации, породившей конфликт, и новые мотивы деятельности.

Развитие и разрешение конфликта представляют собой острую форму развития личности. В психологическом конфликте имеются прежние и формируются новые отношения личности; изменяется сама структура личности. Более того, *внутренний конфликт* – необходимое условие развития самосознания. Сам факт возможности таких конфликтов на всех этапах жизнедеятельности человека является обязательным элементом ее функционирования, что позволяет говорить о гармонии как динамическом состоянии бытия личности.

## 7. Гуманизация личности

В настоящее время все большее распространение в диагностике и развитии личности получает *психосемантический подход*. Указанный подход ориентируется на семантические составляющие личности (личностные смыслы) и ее окружения. Применение методов, развитых в рамках этого подхода, представляется очень плодотворным для гуманизации личности.

*Гуманизация личности* представляет собой изменение личностных смыслов (по структуре, содержанию и взаимосвязи), которые начинают включать нравственно значимые образования и гуманистические ориентации. При этом целью процесса образования становятся формирование и развитие системы личностных смыслов учащихся, гуманистических по сути и адекватных по жизнедеятельности как здесь и теперь, так и в более длительной временной перспективе.

В этом плане психосемантический подход обладает рядом привлекательных возможностей в диагностическом, коррекционном, развивающем и конструирующем аспектах. Например, применяя *репертуарные методы диагностики*, мы можем выявлять ведущие критерии (конструкты) учащихся, используя которые, они оценивают процесс преподавания. Далее необходимо трансформировать эти конструкты в направлении, соответствующем будущей профессии учащихся и ее гуманистической направленности.

Подобная процедура трансформации должна осуществляться, учитывая наличный репертуар и содержание семантических образований учащихся и сотрудников. Другими словами, необходимо вести преподавание с опорой на имеющиеся отношения учащихся к учебным предметам и постепенно преобразовывать эти отношения в гуманистически значимом направлении.

Такое преобразование может осуществляться с помощью систематического обращения к конструктам, связанным с личностно и гуманистически значимыми ориентациями. Здесь педагогическая цель – приблизить ведущие критерии оценок учащихся к объективно важным

для их будущей профессиональной деятельности критериям, наполненным гуманистическим содержанием. При этом следует использовать многообразие источников информации, полифоничность и полисемичность восприятия, разнообразные модальности переживания.

Психодиагностические методы, развитые в рамках этого подхода, являются наиболее продвинутой сферой его реализации; они первичны для большинства составляющих коррекции и развития личности.

Такие методы обеспечивают возможность выявления ведущего конструкта развития личности и ее направленности, используя основные типы данных: L-, T- и Q-данные. Декларации обследуемого (Q-данные) – лишь ориентир, критерий – особенности поведения (L-данные) в конкретной ситуации и содержание потребностно-мотивационной сферы (T-данные).

Применение аналогичных методов позволяет особенно точно диагностировать интегральные по своей природе психические феномены и показатели (типа уровня понимания и личностного развития, сформированности профессиональной направленности, совместимости и т.п.). На основе информации, полученной с помощью подобных методов, возможны разнообразная терапия, коррекция и развитие личности, ее профессионализация и гуманизация.

Формирование гуманистического отношения к людям и к содержанию собственной профессии можно осуществлять через выявление латентных (скрытых) эмоционально-оценочных ориентаций обучающихся. Отметим, что эти ориентации представляют собой некоторые менее структурированные образования (своеобразные «эмоциональные тональности»), позволяющие передавать эмоциональное отношение, развивать мотивы, направленность, потребность в избранной профессии, ее гуманистическую оформленность.

Профессионализация, гуманизация и личностный рост являются системными процессами и в силу этого требуют для диагностики, коррекции, развития и самоконструирования привлечения соответствующих системных и нелинейных по своей природе процедур. Данные процедуры должны включать различные стороны, уровни, разнообразные модальности возможных проявлений указанных процессов.

Важной задачей развития личности является формирование у нее гуманистического измерения. Подобную задачу может решить гуманистическое образование, основным методом которого является системный диалог. Такой диалог призван задействовать различные уровни, аспекты и модальности личности преподавателя и учащихся, по форме он плюралистичен, полимодален и в определенном плане иерархичен.

С тем, что гуманизм – это актуальное измерение развития человека, согласно большинство исследователей. Многие говорят о том, каким он должен быть, чтобы отвечать запросам сегодняшнего и зав-



трашнего дня. Одним из вариантов ответов на этот вопрос можно считать утверждение о гуманности всего того, что соответствует природе человека

## 8. Личность в деятельности

Когда в деятельности возникают трудности, неудачи, то личность стоит перед выбором одного из нескольких путей.

*Первый путь.* Игнорировать трудности, «уйти» от них с помощью механизмов интрапсихической защиты. Боль уменьшается, но проблема не решается. И если человек часто прибегает к такому приему, то он перестает воспринимать реальность, становится хроническим неудачником. И все — от того, что боится посмотреть правде в глаза.

*Второй путь.* Путь правды. Человек осознает свои трудности, отдаваясь при этом страданию, которое может привести к психосоматическим заболеваниям.

*Третий путь.* Констатировать наличие у себя проблемы и обратиться к кому-то за помощью, довериться, подчинить ему свою волю. При этих условиях есть вероятность выпутаться, если, конечно, правильно был выбран помощник.

*Четвертый путь.* Путь самопознания, путь действия, поступка. Личность выражается в поступке. Поступок это перекресток, пересечение нескольких деятельностей. Через поступок неудачная деятельность, не принеся желаемого результата, имеет шанс пересечься с деятельностью, которая принесет человеку победу.

Четвертый путь самый эффективный, поскольку, чтобы эффективнее действовать, нужно лучше знать себя. При этом необходимо быть честным перед собой. Правда позволяет продолжить человеку свою личную эволюцию, она позволяет понимать и верно видеть происходящее. Правда делает человека свободным. Внутренние изменения происходят лишь тогда, когда человек принимает и полностью осознает себя таким, каков он есть на самом деле.

Чтобы добиться максимально возможного осознания и стать субъектом своей собственной деятельности, необходимо сформировать способность видеть свою деятельность как бы со стороны. В психологии этот процесс называется *разотождествлением*. Человек может властвовать лишь над тем и контролировать все то, в чем он себя разотождествил.

Обычно человек отождествляет себя либо со своим телом, либо с интеллектом, либо со своими чувствами, деятельностью, либо с любой какой-то своей частью. Такое отождествление себя с одной из своих частей может какое-то время вполне удовлетворять человека.

В результате такого частичного самоотождествления, самопроявления человека ограничены лишь частью того, кем он может быть. Он

не имеет доступа к осуществлению значительной части своих возможностей, и зачастую испытывает в силу этого состояние подавленности и болезненное чувство неполноценности.

Приобрести свободу и способность выбирать отождествление или разотождествление с любой из сторон своей личности можно с помощью специальных упражнений, разработанных в *психосинтезе*.

## 9. Личность участников лечебно-диагностического процесса

Изучался эталон врача для больных неврозами (В.А. Ташлыков). На первом месте по значимости назывался ум (74%), затем внимательность (57%), увлеченность работой (50%), чуткость (49%), тактичность (49%), терпеливость (49%), чувство долга (45%), спокойствие (40%), серьезность (38%), чувство юмора (38%). Причем эталон меняется в зависимости от форм невроза, пола и возраста больных.

Анализ многочисленных зарубежных источников свидетельствует, что положительно коррелирует с успешностью врача его научная ориентация, открытость внешнему миру, эмоциональная стабильность, положительное отношение к моральным нормам. Отрицательно коррелирует с успешностью врача его нервозность, неустойчивость личной жизни, высокомерие. Особо следует выделить организаторские способности врача, которым придается большое значение: умение подобрать штат, нормализация взаимоотношений, умение быть любимым, умение находить оптимальные формы взаимоотношений в конфликтах.

Специалисты по медицинской психологии Конечный и Боухал считают, что медицинский работник не должен производить впечатление «плохого человека».

И. Харди (1981) выделил несколько психологических типов медсестер: сестра – рутинер; сестра – играющая заученную роль; тип «нервной» сестры; тип сестры с мужеподобной, сильной личностью; сестра материнского типа; сестра – специалист.

Заболевания психогенной природы в практике участковых врачей встречаются в 25-50 % случаев, в работе клиник – это 50% от всех заболеваний. Соматическое заболевание действует на психику человека, вызывая различные опасения и страхи, а это в свою очередь может ухудшить течение основного заболевания (И. Харди).

Англичанин Пэрри справедливо указывал, что часто не столько важно знать какая болезнь у больного, сколько хорошо понимать, у какой личности развивается болезнь.

Психологическое состояние родственников больного обусловлено особенностями их личности, актуальным отношением к больному. Предлагается следующая классификация посетителей больного: испуганные родственники, родственники, не проявляющие интереса к

больному, посетители с места работы, бестактные посетители.

*Личность врача.* Профессиональная врачебная деятельность имеет ряд специфических особенностей и ее успешность детерминруется не только и не столько собственно профессиональными медико-биологическими знаниями, умениями и навыками, сколько психологическими факторами и прежде всего психологическими особенностями врача как субъекта медицинской деятельности (В.П. Дуброва)

К наиболее важным психологическим профессиональным качествам врача относят, прежде всего, следующие:

- умение сопереживать и понимать эмоциональное состояние, как больных, так и здоровых людей (эмпатия);

- наличие навыков установления адекватных и эмоционально благоприятных отношений с больными;

- умение анализировать свое поведение и поведение окружающих;

- интернальный локус контроля (понимание того факта, что в достижении успеха или неуспешности в жизни и деятельности все зависит от меня и моих стараний больше, чем от других людей и обстоятельств), что, как известно, обеспечивает возможность сохранения контроля за ситуацией, ее исходом;

- умение осознавать ответственность за проводимые лечебно-диагностические мероприятия,

- выраженное стремление к самостоятельности и независимости, уверенность в себе, позволяющие проявлять врачам успешность в условиях часто повторяющихся стрессовых ситуациях (высокий уровень личностной свободы);

- позитивные представления об образе Я, адекватная и устойчивая Я-концепция, уверенность в себе;

- направленность поведения на достижения и успех в профессиональной сфере, стремление к самоактуализации, высокий уровень личностной зрелости и потребность быть индивидуальным;

- способность воспринимать и оказывать социально-психологическую поддержку больным;

- достаточно развитый профессиональный интеллект (клиническое мышление, клиническое наблюдений, багаж профессиональных знаний);

- адекватный образ профессиональной деятельности, такое видение лечебной ситуации, в которой врач является центром лечебного процесса;

- отношение к пациенту как к активному соучастнику терапевтического взаимодействия;

- высокая нравственность, гуманное отношение к пациенту, глубокое сознание своего нравственного долга, дающее врачу возмож-

ность правильно ориентироваться в сложных ситуациях, которые все чаще встречаются в медицинской практике;

- владение большим объемом профессиональных ситуаций, которые врачи способны контролировать и за которые они способны нести ответственность;

- высокий интеллектуальный уровень, глубина знаний, широта интересов, творческое воображение, развитые деловые способности, умение привлечь людей, высокая культура и интеллигентность, речевая культура;

- честность;

- энергичность

Все перечисленные выше личностные особенности врача определяют исход трех видов отношений врачебной деятельности:

- 1) врач – пациент (родственники пациента);

- 2) врач – коллеги (администрация), врач – общество;

- 3) отношение к себе как субъекту профессиональной деятельности (М.И. Жукова, 1990).

Личность врача не менее важна, чем его знания и умения. Больной должен чувствовать с ним безопасность и быть способным обсуждать любые свои проблемы и позволить себе быть самим собой.

Врач не может оставить свои проблемы за порогом кабинета, как бы он этого не хотел. Ему необходимо понять свой внутренний мир, свои мотивы, потребности, колебания, противоречия, выявлять зоны эмоциональных проблем и свои сильные стороны.

Ответственность врача в том, чтобы активно прорабатывать собственную личность с тем, чтобы свести к минимуму возможные воздействия на клиента своих проблем и предвзятость своего восприятия. Надо остерегаться проекции на клиента своих эмоциональных реакций и потребностей. Именно поэтому врачу полезно заниматься самоисследованием.

От личности клиента врач не требует совершенства, он выполняет свой долг и принимает личность пациента такой, какой она есть. Однако нельзя принять слабость другого, если не в состоянии признать и свою слабость. Предвзятый образ самого себя, осознание большой разницы между Я-идеальным и Я-реальным лишает врача свободы и спонтанности, в русле которых могли бы развиваться его сильные стороны. Самопринятие важный фактор профессиональной эффективности.

В то же самое время вера врача в свои возможности и личностный рост возникает не из интеллектуального решения, но в значительной мере определяется переживанием собственного непрерывного развития и познания самого себя.

## ЛЕКЦИЯ 11.

### ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ: ТЕМПЕРАМЕНТ, ХАРАКТЕР, СПОСОБНОСТИ

#### 1. Темперамент как основа индивидуальности человека

##### 1.1. Общие понятия о темпераменте

**Темперамент** – это совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону ее деятельности и поведения.

Проблеме темперамента уже более двадцати пяти столетий. Интерес к ней связан с очевидностью индивидуальных различий между людьми. Психика каждого человека уникальна. Ее неповторимость связана как с особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, так и с единственной в своем роде композицией социальных связей и контактов.

К биологическим обусловленным подструктурам личности относятся прежде всего темперамент. Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду многие психические различия между людьми – различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие динамические, индивидуально-устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности (Е.И. Рогов).

При всем разнообразии подходов к проблеме ученые и практики признают, что темперамент – *биологический фундамент*, на котором формируется личность как социальное существо.

Темперамент отражает динамические аспекты поведения, преимущественно врожденного характера, поэтому свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Наиболее специфическая особенность темперамента заключается в том, что различные свойства темперамента данного человека не случайно сочетаются друг с другом, а закономерно связаны между собой, образуя определенную организацию.

Нет лучших и худших темпераментов – каждый из них имеет свои положительные стороны, и поэтому главные усилия должны быть направлены не на его исправление, а на разумное использование в конкретной деятельности его достоинств.

Человек издавна делал попытки выделить и осознать типичные особенности психического склада различных людей, пытаясь свести все их многообразие к малому числу обобщенных портретов. Такие обобщенные портреты с глубокой древности называли типами темпераментов. Такого рода типологии были практически полезными, так как с их помощью можно было предсказывать поведение людей с определенным темпераментом в конкретных жизненных ситуациях.

## 1.2. История учений о типах темперамента

Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ (V век до н.э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением четырех основных «соков организма» — крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи.

Исходя из его учения, самый знаменитый после Гиппократа врач античности Клавдий Гален (II век до н.э.) разработал первую типологию темпераментов, которую он изложил в известном трактате «De temperamentum» (лат. *temperamentum* — «соразмерность», «правильная мера»).

Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены темпераменты, которые и в наше время пользуются широкой известностью: сангвиника (от лат. *sanguis* — «кровь»), флегматика (от греч. *phlegma* — «флегма»), холерика (от греч. *chole* — «желчь») и меланхолика (от греч. *melas chole* — «черная желчь»).

Эта фантастическая концепция имела огромное влияние на ученых на протяжении многих столетий. Я. Стрелю (1982) пишет: «О влиянии, которое оказало учение древних врачей и философов на дальнейшее развитие типологии темпераментов, можно судить, хотя бы по тому, что до середины XVIII века почти все исследователи видели анатомо-физиологические основы темперамента в строении и функционировании нервной системы.

С древнейших времен исследователи, наблюдая значительное разнообразие поведения, совпадающее с различиями в телосложении и физиологических функциях, пытались их упорядочивать, каким-то образом их группировать. Так возникли самые различные типологии темпераментов.

Наибольший интерес представляют те из них, в которых свойства темперамента, понимаемые как наследственные или врожденные, связывались с индивидуальными различиями в особенностях телосложения. Эти типологии получили название *конституционных* типологий.

Наибольшее распространение получила типология, предложенная Э. Кречмером, который в 1921 году опубликовал свою знаменитую работу «Строение тела и характер». Главная его идея заключается в том, что люди с определенным типом телосложения имеют определенные психические особенности. Им было проведено множество измерений частей тела, что позволило ему выделить четыре конституциональных типа:

1. *Лептосоматик* — характеризуется хрупким телосложением, высоким ростом, плоской грудной клеткой. Плечи узкие, нижние конечности длинные и худые.

2. *Пикник* — человек с выраженной жировой тканью, чрезмерно тучный, характеризуется малым или средним ростом, расплывшимся

туловищем с большим животом и круглой головой на короткой шее.

3. *Атлетик* – человек с развитой мускулатурой, крепким телосложением, характерен высокий или средний рост, широкие плечи, узкие бедра.

4. *Диспластик* – люди с бесформенным, неправильным строением. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения (например, чрезмерный рост, непропорциональное телосложение).

С названными типами строения тела Кречмер соотносит три выделенных им типа темперамента, которые он называет: шизотимик, иксотимик и циклотимик.

*Шизотимик* имеет астеническое телосложение, он замкнут, склонен к колебаниям эмоций, упрям, малоподатлив к изменению установок и взглядов, с трудом приспосабливается к окружению.

*Иксотимик* обладает атлетическим телосложением. Это спокойный, мало впечатлительный человек со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления, часто мелочный.

*Циклотимик* имеет пикническое телосложение, его эмоции колеблются между радостью и печалью, он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах.

В США приобрела популярность концепция темперамента У. Шелдона, сформулированная в 40-х годах XX столетия.

В основе взглядов Шелдона также лежит предположение о том, что тело и темперамент – это два параметра человека, связанных между собой. Структура тела определяет темперамент, который является его функцией. У. Шелдон исходил из гипотезы о существовании трех основных типов телосложения, описывая которые он заимствовал термины из эмбриологии.

1. Людям с *эндоморфным* (из энтодермы образуются преимущественно внутренние органы) типом свойственно относительно слабое телосложение с избытком жировой ткани.

2) *Мезоморфному* (из мезодермы образуется мышечная ткань) типу свойственно иметь стройное и крепкое тело, большую физическую устойчивость и силу.

3) *Эктоморфный* (из эктодермы развивается кожа и нервная ткань) тип людей характеризуется хрупким организмом, плоской грудной клеткой, длинными тонкими конечностями со слабой мускулатурой.

По У. Шелдону, этим типам телосложений соответствуют определенные типы темпераментов, названные им в зависимости от функций определенных органов тела: висцеротония (лат. *viscera* – «внутренности»), соматотония (греч. *soma* – «тело») и церебротония (лат. *cerebrum* – «мозг»).

Лиц с преобладанием висцеротонии У. Шелдон называет *висце-*

*ротониками*, и далее, соответственно, *соматотониками* и *церебротониками* и считает, что каждый человек обладает всеми названными группами свойств. Однако различия между людьми определяются преобладанием тех или иных свойств.

Известная зависимость протекания психических процессов и поведения человека от функционирования нервной системы нашла свое выражение в теории связи некоторых общих свойств нервных процессов с типами темперамента, предложенная И.П. Павловым.

И.П. Павлов, изучая особенности выработки условных рефлексов у собак, обратил внимание на индивидуальные различия в их поведении и в протекании условнорефлекторной деятельности. Эти различия проявлялись, прежде всего, в таких аспектах поведения, как скорость и точность образования условных рефлексов, а также в особенностях их затухания.

Это обстоятельство дало возможность И.П. Павлову выдвинуть гипотезу о том, что они не могут быть объяснены только разнообразием экспериментальных ситуаций и что в их основе лежат некоторые фундаментальные свойства нервных процессов – возбуждения и торможения. К этим свойствам относятся сила возбуждения и торможения, их уравновешенность и подвижность.

И.П. Павлов, различал силу возбуждения и силу торможения, считая их двумя независимыми свойствами нервной системы.

*Сила возбуждения* отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости, т.е. в способности выдерживать длительное или кратковременное, но сильное возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения.

*Сила торможения* понимается как функциональная работоспособность нервной системы при реализации торможения и проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких, как угасание и дифференцировка.

Говоря об *уравновешенности* нервных процессов, И.П. Павлов имел в виду равновесие процессов возбуждения и торможения. Отношение силы обоих процессов решает, является ли данный индивид уравновешенным или неуравновешенным, когда сила одного процесса превосходит силу другого.

Третье свойство нервной системы по И.П. Павлову – *подвижность* нервных процессов – проявляется в скорости перехода одного нервного процесса в другой. Подвижность нервных процессов проявляется в способности к изменению поведения в соответствии с изменяющимися условиями жизни. Мерой этого свойства нервной системы является быстрота перехода от одного действия к другому, от пассивного состояния к активному, и наоборот.

Противоположностью подвижности является *инертность* нервных процессов. Нервная система тем более инертна, чем больше вре-



мени или усилий требуется, чтобы перейти от одного процесса к другому.

Выделенные И.П. Павловым свойства нервных процессов образуют определенные системы, комбинации, которые, по его мнению, образуют так называемый *тип нервной системы*, или *тип высшей нервной деятельности*.

Он складывается из характерной для отдельных индивидов совокупности основных свойств нервной системы – силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения.

И.П. Павлов выделил 4 основных типа нервной системы, близких к традиционной типологии Гиппократа, основываясь на силе нервных процессов, различая сильные и слабые типы. Дальнейшим основанием деления служит уравновешенность нервных процессов, но только для сильных типов, которые делятся на уравновешенных и неуравновешенных, при этом неуравновешенный тип характеризуется преобладанием возбуждения над торможением. И, наконец, сильные уравновешенные типы делятся на подвижные и инертные, когда основанием деления является подвижность нервных процессов.

Типы нервной системы, выделенные И.П. Павловым не только по количеству, но и по основным характеристикам соответствуют четырем классическим типам темперамента:

- 1) сильный, уравновешенный, подвижный – *сангвиник*;
- 2) сильный, уравновешенный, инертный – *флегматик*;
- 3) сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения – *холерик*;
- 4) слабый тип – *меланхолик*.

И.П. Павлов понимал тип нервной системы как врожденный, относительно слабо подверженный изменениям под воздействием окружения и воспитания. Он считал, что свойства нервной системы образуют физиологическую основу темперамента, который является психическим проявлением общего типа нервной системы. Типы нервной системы, установленные в исследованиях на животных, И.П. Павлов предложил распространить и на людей.

Вслед за И.П. Павловым, по мнению Е.И. Рогова, можно сказать, что темперамент человека есть не что иное, как психическое проявление типа высшей нервной системы.

В 50-е годы были предприняты лабораторные исследования поведения взрослых людей. В результате этих исследований, проводившихся под руководством сначала В.М. Теплова, а затем – В.Д. Небылицына, типология И.П. Павлова была дополнена новыми элементами, были разработаны многочисленные приемы исследования свойств нервной системы у человека, экспериментально выделены и описаны еще два свойства нервных процессов: лабильность и динамичность.

*Лабильность* нервной системы проявляется в скорости возникновения и прекращения нервных процессов.

Сущность *динамичности* нервных процессов составляют легкость и быстрота образования положительных (динамичность возбуждения) и тормозных (динамичность торможения) условных рефлексов.

В настоящее время в науке накоплено множество фактов о свойствах нервной системы и по мере их накопления исследователи придают все меньшее значение типам нервной системы. Однако несомненно, что каждый человек имеет вполне определенный тип нервной системы, проявления которого, т.е. особенности темперамента, составляют важную сторону индивидуально-психологических различий.

### ***1.3. Типы темпераментов и их психологическая характеристика***

В настоящее время наука располагает достаточным количеством фактов, чтобы дать полную психологическую характеристику всех типов темперамента по определенной стройной программе. Однако для составления психологических характеристик традиционных 4 типов обычно выделяются *основные свойства темперамента*.

1. *Сензитивность* определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека, и какова скорость возникновения этой реакции.

2. *Реактивность* характеризуется степенью произвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон – даже звук).

3. *Активность* свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания).

4. *Соотношение реактивности и активности* определяет, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств (настроения, случайные события) или от целей, намерений, убеждений.

5. *Пластичность и ригидность* свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и косно его поведение.

6. *Темп реакций* характеризует скорость протекания различных психических реакций и процессов, темп речи, динамика жестов, быстрота ума.

7. *Экстраверсия, интроверсия* определяет, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверт), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверт).

8. *Эмоциональная возбудимость* характеризуется тем, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает.

Учитывая все перечисленные свойства, Я. Стрелая дает психологические характеристики основных классических типов темперамента.

*Сангвиник.* Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями.

По незначительному поводу он громко хохочет, а несущественный факт может сильно его рассердить. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку.

У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей. Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать, не утомляясь.

Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и непроизвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу.

Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. Без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками. Как правило, он в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем, экстраверт.

*Холерик.* Как и сангвиник отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен, чем сангвиник.

Отсюда — большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания, он скорее экстраверт.

*Флегматик.* Он обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить, опечалить — когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. При больших неприятностях остается спокойным.

Обычно у него бедная мимика, движения невыразительны и замедленны, так же, как речь. Он ненаходчив, с трудом переключает внимание и приспособливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспо-

бен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт.

*Меланхолик.* Человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны.

Обычно он неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик незэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание, и замедленный темп всех психических процессов. Большинство меланхоликов – интроверты.

Можно считать уже твердо установленным, что тип темперамента у человека – врожденный, а от каких именно свойств его врожденной организации он зависит, еще до конца не выяснено.

#### ***1.4. Темперамент и деятельность***

Динамические черты личности человека выступают не только во внешней манере поведения, не только в движениях – они проявляются и в умственной сфере, в сфере побуждения, в общей работоспособности. Естественно, особенности темперамента сказываются в учебных занятиях и в трудовой деятельности. Но главное заключается в том, что различия по темпераментам – это различия не по уровню возможностей психики, а по своеобразию ее проявлений (Е.И. Рогов).

В зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечным результатом действий, а способом достижения результатов (Б.М. Теплов). Развивая эту мысль, ряд отечественных исследователей провел исследования с целью установить зависимость между способом выполнения действий и особенностями темперамента. В этих исследованиях рассматривался индивидуальный стиль деятельности.

*Индивидуальный стиль деятельности* – путь к достижению результатов или способ решения определенной задачи, обусловленный главным образом типом нервной системы. Именно тип нервной деятельности, и, прежде всего, сила и подвижность нервных процессов, оказывает существенное влияние на формирование определенного стиля деятельности.

Врожденные особенности темперамента проявляются у человека в таких психических процессах, которые зависят от воспитания, социальной среды и способности управлять своими реакциями. Конкретная реакция на ситуацию может определяться как влиянием характерных отличий нервной системы, так и являться следствием обучения и профессионального опыта (Р.М. Грановская).

Например, высокая скорость реакции у опытного водителя, летчика, боксера – необязательно природное свойство их нервной системы, она может быть достигнута и в результате тренировки и обучения. Однако пределы возможного развития скорости реакции определены врожденными свойствами нервной системы.

Продуктивность работы человека тесно связана с особенностями его темперамента. Так, особая подвижность (реактивность) сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует смены объектов общения, рода занятий, частого перехода от одного ритма жизни к другому.

Может создаваться ложное представление, что люди инертные (флегматики) не имеют преимуществ ни в каких видах деятельности. Но именно они особенно легко осуществляют медленные и плавные движения, у них обнаруживается предпочтение стереотипных способов действия, пунктуально соблюдая однажды принятый порядок.

Люди, отличающиеся слабой нервной системой – меланхолики, сильнее мотивированы на выполнение более простых действий, чем остальные, они меньше устают и раздражаются от их повторения.

Экспериментально показано, что сангвиники и холерики проявляют меньшую сопротивляемость и пониженную продуктивность в ситуациях, когда условия и способы деятельности строго регламентированы и не допускают включения индивидуальных приемов.

Таким образом, от темперамента зависит, каким способом человек реализует свои действия, но при этом не зависит их содержательная сторона. Темперамент проявляется в особенностях протекания психических процессов, влияя на скорость воспоминания и прочность запоминания, беглость мыслительных операций, устойчивость и переключаемость внимания.

### ***1.5. Роль темперамента в учебной и медицинской деятельности***

С целью оптимизации обучения и воспитания педагогу важно в своей деятельности учитывать возможный тип темперамента своих воспитанников.

По мнению Р.М. Грановской, полезно контролировать деятельность *холерика* как можно чаще, в работе с ним недопустима резкость, несдержанность, так как они могут вызвать отрицательную ответную реакцию. В то же время любой поступок его должен быть требовательно и справедливо оценен. При этом отрицательные оценки необходимы лишь в очень энергичной форме и настолько часто, насколько это требуется для улучшения результатов его работы или учебы.

Перед *сангвиником* следует непрерывно ставить новые, по возможности интересные задачи, требующие от него сосредоточенности и напряжения. Необходимо постоянно включать его в активную дея-

тельность и систематически поощрять его усилия.

*Флегматика* нужно вовлечь в активную деятельность и заинтересовать. Он требует к себе систематического внимания. Его нельзя быстро переключать с одной задачи на другую.

В отношении *меланхолика* недопустимы не только резкость, грубость, но и просто повышенный тон, ирония. О проступке, совершенном меланхоликом, лучше поговорить с ним наедине. Он требует особого внимания, следует вовремя хвалить его за проявленные успехи, решительность и волю. Отрицательную оценку следует использовать как можно осторожнее, всячески смягчая ее негативное действие. Меланхолик – самый чувствительный и ранимый тип. С ним надо быть предельно мягким и доброжелательным.

*Без учета типа темперамента пациента немислим успех лечения любого более или менее серьезного заболевания.* Для каждого типа нервной системы характерны определенный уровень иммунитета, обмен веществ, газообмен, реакции внутренних органов.

Например, белковый стимулятор гамма-глобулин, применяющийся при инфекционных заболеваниях, действует на больного ребенка тем эффективнее, чем сильнее тип его нервной системы.

Современные исследования выявили различное количество эндогенного интерферона у пациентов с различным темпераментом. Меньше всего его у холериков и меланхоликов, которые склонны к сильным переживаниям. У флегматиков, которые внешне очень скупно проявляют свои чувства, его гораздо больше, чем у сангвиников, которые эмоций не скрывают.

В настоящее время в гомеопатической практике обязательным условием при назначении гомеопатического средства является определение темперамента пациента.

Специалистами в области медицины и практикующими врачами разработаны основы питания людей каждого типа темпераментов. Однако полученные исследования носят скорее статистический, чем научно подтвержденный характер.

## 2. Характер как «программа поведения человека»

### 2.1. Понятие о характере

В психологии понятие *характер* (от греч. chararter – «печать», «чеканка») означает совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, обуславливая типичные для нее способы поведения.

Знание характера человека позволяет со значительной долей вероятности предвидеть и тем самым корректировать ожидаемые действия и поступки.

Характерными можно считать не все особенности человека, а только *существенные и устойчивые*.

Если человек, недостаточно вежлив в стрессовой ситуации, то это еще не означает, что грубость и несдержанность – свойство его характера. Порой, даже очень веселые люди могут испытывать чувство грусти, но от этого они не станут пессимистами.

Выступая как прижизненное образование человека, характер определяется и *формируется в течение всей жизни человека*. Образ жизни включает в себя образ мыслей, чувств, побуждений, действий в их единстве. Поэтому по мере того, как формируется определенный образ жизни человека, формируется и сам человек.

Большую роль здесь играют общественные условия и конкретные жизненные обстоятельства, в которых проходит жизненный путь человека, на основе его природных свойств и в результате его деяний и поступков.

Однако непосредственно формирование характера происходит в различных по уровню развития группах (семья, дружеская компания, класс, спортивная команда, трудовой коллектив и пр.). В зависимости от того, какая группа является для личности *референтной* и какие ценности поддерживает и культивирует в своей среде, соответствующие черты характера будут развиваться у ее членов.

Черты характера также будут зависеть от *позиции индивида в группе*, от того как интегрируется в ней. В коллективе как группе высокого уровня развития создаются наиболее благоприятные возможности для становления лучших черт характера. Этот процесс взаимный, и благодаря развитию личности, развивается и сам коллектив.

Содержание характера, отражающее общественные воздействия, влияния, составляет жизненную *направленность личности*, т.е. ее материальные и духовные потребности, интересы, убеждения, идеалы и т.д. Направленность личности определяет цели, жизненный план человека, степень его жизненной активности. Характер человека предполагает наличие чего-то значимого для него в мире, в жизни, что-то, от чего зависят мотивы его поступков, цели его действий, задачи, которые он себе ставит.

Решающим для понимания характера является *взаимоотношение между общественно и личностно значимым для человека*. В каждом обществе имеются свои важнейшие и существенные задачи. Именно на них формируется и проверяется характер людей. Поэтому понятие «характер» относится в большей степени к отношению этих объективно существующих задач.

Характер – это не просто любое проявление твердости, упорства и т.п. (формальное упорство может быть просто упрямством), а направленность на общественно значимую деятельность. Именно направленность личности лежит в основе единства, цельности, силы ха-

рактера.

*Обладание целями жизни – главное условие образования характера.* Бесхарактерному человеку свойственно отсутствие или разбросанность целей (Е.И. Рогов). Однако характер и направленность личности – это не одно и то же. Добродушным и веселым может быть как порядочный, высоко нравственный человек, так и человек с низкими, нечистоплотными помыслами. Направленность личности накладывает отпечаток на все поведение человека. Хотя поведение определяется не одним побуждением, а целостной системой отношений, в этой системе всегда что-то выдвигается на первый план, доминируя в ней, придавая характеру человека своеобразный колорит.

В сформировавшемся характере ведущим компонентом является *система убеждения*. Убежденность определяет долгосрочную направленность поведения человека, его непреклонность в достижении поставленных целей, уверенность в справедливости и важности дела, которое он выполняет.

Особенности характера тесно связаны с *интересами* человека при том условии, что эти интересы устойчивые и глубокие. Поверхностность и неустойчивость интересов нередко сопряжены с большой подражательностью, с недостатком самостоятельности и цельности личности человека. И, наоборот, глубина и содержательность интересов свидетельствуют о целенаправленности, настойчивости личности.

Показательными для понимания характера могут быть также привязанности и интересы человека, связанные с его *досугом*. Они раскрывают новые особенности, грани характера: например, Л.Н. Толстой увлекался игрой в шахматы, И.П. Павлов – городками, Д.И. Менделеев – чтением приключенческих романов.

Доминируют ли у человека духовные и материальные потребности и интересы, определяют не только помыслы и чувства личности, но и его *направленность деятельности*. Не менее важно и соответствие действий человека поставленным целям, так как личность характеризуется не только тем, что она делает, но и тем, как она это делает. Характер возможно понять только как определенное единство направленности и образа действий.

Черты характера, обладая определенной побуждающей силой, ярко проявляются в ситуации выбора действий или способов поведения. С такой точки зрения в качестве черты характера можно рассматривать степень выраженности у индивида *мотивации достижения* – его потребности в достижении успеха.

В зависимости от этого для одних людей характерен выбор действий, обеспечивающих успех (проявление инициативы, соревновательной активности, стремление к риску и т.д.), в то время как для других более характерно стремление просто избегать неудач (отклонение от риска и ответственности, избегание проявления активности,



инициативы и т.д.).

## 2.2. История характерологический учений

*Характерология* – учение о характере, имеющее длительную историю своего развития. Важнейшими проблемами характерологии на протяжении веков было установление типов характера и их определения по его проявлениям с целью прогнозировать поведение человека в различных ситуациях. Большинство существующих его классификаций исходят из оснований, являющихся внешними, опосредованными факторами развития личности.

1. Одной из наиболее древних попыток прогнозирования поведения человека является объяснение его характера *датой рождения*. Разнообразные способы предсказания судьбы и характера человека получили название *гороскопов*.

Характеры людей, родившихся в одно и то же время, по разным гороскопам оказываются различными. Так, например, в соответствии с *гороскопом друидов*, проводящих связь человеческих характеров с деревьями, человек, родившийся в интервале с 22 декабря по 1 января, является яблоней. Согласно гороскопу яблоня редко бывает высокой, много в ней симпатичного, много обаяния, сердечности. Внушает мысль о любви, даже когда сама о ней и не думает.

По *астрологическим знакам Зодиака* человек, родившийся в период с 22 декабря по 20 января – Козерог. По данному гороскопу это предполагает упрямый характер, наиболее стойкий, выносливый, скрытый, тайно самолюбивый. Живет реальной действительностью, преодолевая неприятности и препятствия.

*Восточные гороскопы* устанавливают 12-годовые циклы, каждый из которых проходит под знаком какого-нибудь животного. Человек, рожденный в определенном году, получает ряд врожденных свойств, в соответствии с которыми и складывается его характер. Однако сравнение характеристик аналогичных животных в японском или, скажем, китайском гороскопах также существенно различается.

2. Не менее популярны попытки связать характер человека с его *именем*. В последнее время эта ветвь характерологии получила новый импульс развития. Теоретики данного направления считают, что определяющее влияние имени человека на его характер вызвано следующими факторами.

С одной стороны, максимальная скорость роста мышечной ткани у ребенка наблюдается в первые месяцы жизни, с другой – в это же время самой частой гаммой звуков, которую наблюдает ребенок, является его собственное имя. Младенец не подражает услышанным звукам, а подражает озвученной мимике. В результате у ребенка рефлекторно возбуждаются нервные импульсы именно в тех группах мышц – мимических, артикуляционных и дыхательных, которые уча-

ствуют в произнесении имени.

Обмен веществ в мышцах, где возникает импульс, ускоряется на фоне и без того стремительного роста. В конце концов, эти маленькие, но заметные в своем влиянии на строение мышц лица мимические мышцы окажутся акцентировано развитыми. Именно поэтому люди с одинаковыми именами похожи друг на друга.

Подобным образом формируется и характер, который у Антонов – противоречивый, упрямый, настойчивый; у Владимиров – более тонкий и цельный; Борисы же склонны к лидерству, самолюбивы, уравновешенны, но не лишены горячности и т.д.

3. Значительное влияние на развитие характерологии оказала *физиогномика* (от греч. *physis* – «природа», *gnōmōn* – «знающий») – учение о связи между внешним обликом человека и его принадлежностью к определенному типу личности, благодаря чему по внешним признакам могут быть установлены психологические характеристики этого типа.

Уже Аристотель и Платон предлагали определять характер человека, отыскивая в его внешности черты сходства с каким-нибудь *животным*, а затем отождествляя его характер, как в восточном гороскопе, с характером этого животного. Так, по Аристотелю, толстый, как у быка, нос означал лень, широкий нос с большими ноздрями, как у свиньи, – глупость, нос, как у льва, – важность, волосы тонкие, как шерсть у коз, овец и зайцев, – робость, волосы жесткие, как у львов и кабанов, – храбрость.

Наиболее известной стала физиогномическая система Иоганна Каспера Лафатера, считавшего основным путем познания человеческого характера изучение строения головы, конфигурации черепа, мимики и т.д. Так, о гениальности Гете, по мнению Лафатера, в наибольшей степени свидетельствует его *нос*, который «знаменует продуктивность, вкус и любовь – словом поэзию».

При определении характера человека физиогномисты использовали в качестве определяющих самые различные признаки. Делестр отмечал, что *степень сжатия губ* прямопропорциональна твердости характера: расслабленные губы – признак обладания «женскими» чертами характера (мягкость, любезность), и чем больше – тем выраженнее (у глупого человека, например, рот вообще открыт).

Самым важным показателем характера являлись *глаза* человека. Еще древние говорили: «Глаза — это зеркало души». Аристотель указывал, что большие добродушные, но выпуклые глаза являются признаком глупости. Л.Н. Толстой различал, например, хитрые глаза, лучистые, светлый взгляд, грустный, холодный, безжизненный. Он писал: «Есть люди, у которых одни глаза смеются, – это люди хитрые и эгоисты. Есть люди, у которых рот смеется без глаз, – это люди слабые, нерешительные, и оба эти смеха неприятны».

Американские психологи Дж. Глайв и Э. Клери после пятилетнего изучения черт характера примерно 10 тыс. детей доказали, что дети с *темными* глазами обладают большей жизнью, инициативой и более неспокойным характером, нежели дети со светлыми глазами.

У взрослых возможны некоторые отклонения. Авторы утверждают, что люди с *темно-голубыми* глазами весьма настойчивы, но имеют склонность к сентиментальности. Они легко поддаются настроению, долго помнят обиды, бывают капризны, иногда их поступки непредсказуемы.

Люди с *темно-серым* цветом глаз – упрямы и смелы, они настойчивы и добиваются своего, несмотря на различные трудности. Бывают вспыльчивы и злопамятны. Ревнивы, большей частью однолюбы.

Те, кто обладает *темно-карими* глазами, веселы, остроумны, вспыльчивы, но отходчивы. Они влюбчивы, но не очень постоянны. Как правило, общительны, любят юмор, легко сходятся с людьми. Нередко поступают опрометчиво, после чего мучаются раскаяниями.

Обладатели *светло-карих* глаз застенчивы, склонны к уединению, мечтательны, тяжело переносят нанесенную им обиду. Трудолюбивы, старательны, на них можно положиться – они не подведут.

*Синие* глаза свидетельствуют о романтических наклонностях, но в то же время и об эгоизме и самомнении. Синеглазые легко поддаются порывам, но быстро остывают. Их несомненно положительная черта – правдивость.

Что же касается людей с *зелеными* и *сери-зелеными* глазами, то, как уверяют Дж. Глайв и Э. Клери, в большинстве случаев они имеют сильную волю, решительны и неукоснительно идут к своей цели. Они отличаются постоянством. Бывают жесткими и несговорчивыми.

4. Более ценным в диагностическом отношении по сравнению с физиогномикой можно считать *графологию* – науку, которая рассматривает почерк как разновидность выразительных движений, отражающих психологические свойства пишущего. Графологические сведения, накапливаемые веками, устанавливали связь между двумя рядами фактов – особенностями почерка и характером.

Некоторые связи были довольно очевидны: «Чудак (оригинал) пишет своеобразно, поэтому его легко и узнать». Другие не столь ясны: «Сильный наклон выражает большую впечатлительность».

В те времена, когда письмо было профессиональным искусством – *каллиграфией*, казалась очевидной связь письма не только с техникой, умениями и способностями автора, но и его духовным и нравственным обликом. Каллиграфу предъявляли самые суровые требования аскетизма.

В настоящее время не подтверждаются однозначные связи между графическими признаками письма и якобы соответствующими им чертами характера.

Наиболее достоверно установлена зависимость почерка от эмоционального состояния и некоторых типологических свойств высшей нервной деятельности. Специфические особенности почерка служат для диагностики некоторых психических заболеваний. Например, почерк больных шизофренией нередко отличается вычурностью, нарочитой стилизованностью.

5. Появившееся вскоре после смерти Лафатера новое характерологическое учение получило название *френология* (от греч. «френ» – ум).

Френология связана с именем немецкого врача Франца Галля. В основе учения Галля лежало утверждение, что все свойства характера имеют свои строго специализированные центры в полушариях головного мозга. Степень развития этих качеств находится в прямой зависимости от величины соответствующих частей мозга. А так как, по убеждению Галля, кости черепа должны точно соответствовать выпуклостям и впадинам мозга, то одного взгляда на череп человека или простого ощупывания «шишек» головы якобы было достаточно, чтобы определить его душевные качества.

Галлем были составлены специальные френологические карты, где поверхность черепа разбивалась на 27 участков и каждому из них соответствовало определенное душевное качество, например, осторожность и предусмотрительность, склонность к жестокости и убийству, коварство, постоянство, настойчивость и упрямство и т.д.

Между тем, даже если бы отдельные душевные качества и черты были заложены в извилинах мозга (что не имеет под собой оснований), то было бы невозможно определить их наличие по выпуклостям черепа. Анатомические вскрытия вскоре убедительно показали, что выпуклостям мозга отнюдь не соответствуют выпуклости черепа. Череп не отлит по форме мозга, как думали френологи.

6. В качестве отдельного направления характерологии можно выделить определение индивидуальных особенностей человека по его *позе*, положению тела.

Некоторые психологи считают, что наиболее ярко характер раскрывается в позе человека: как он стоит, как идет, как сидит и даже в какой позе засыпает. В обыденном сознании сложилось, например, мнение, что люди *высокомерные* чаще наклоняют корпус назад, выпячивают грудь, отбрасывая голову назад. *Подхалим* весь наклоняется вперед, взгляд заискивающий, хотя в уголках глаз едва заметный хитрый смех, на лице широкая, подобострастная улыбка.

*Женщина*, если предпочитает сидеть на краешке стула, сжав колени, то она очень активна, жизнерадостна, непоседлива. Постоянно хватается за все, не доделывая начатое до конца. Слишком нетерпеливы, но зато вовлекают в любое начинание даже тех, кому та или иная

работа не по душе. Весь день у них проходит в хлопотах, но конца им не видать и в последующие дни.

Положение *крест-накрест* в области колен, ноги выдвинутые вперед, и лежащие на коленях руки — тип эгоистичных, самодовольных, самовлюбленных женщин. Она любой ценой старается привлечь к себе внимание и стремится показать себя умнее других во всех вопросах. Если это ей не удастся, она становится агрессивной или же уединяется в темном уголке. Чересчур любопытна.

*Вытянутые вперед ноги*, одна чуть впереди другой, «говорят» о неустойчивом, неуживчивом характере. Эти женщины считают, что они знают все, и лишь в исключительных случаях признают свои ошибки. Их упорство убедить собеседника в собственной правоте быстро надоедает. Вопреки этому аргументы их нередко неотразимы, и во многих вопросах логика на их стороне.

7. Не менее знаменитую и богатую историю, чем физиогномическое направление в характерологии, имеет *хиромантия*.

Хиромантия (от греч. *cheir* — «рука» и *manteia* — «гадание», «пророчество») — система предсказания черт характера человека и его судьбы по *кожному рельефу ладоней*. Хиромантия известна с глубокой древности, но наибольший расцвет приходится на XVI—XVIII века, когда во многих университетах стран Европы существовали кафедры хиромантии.

В своих истоках хиромантия тесно связана с астрологией, поскольку главными признаками руки, которые принимаются во внимание, являются «семь холмов» на ладони, называемые именами Солнца и планет: Венеры, Юпитера, Сатурна, Меркурия, Марса и Луны.

До последнего времени научная психология неизменно отвергала хиромантию, но изучение эмбрионального развития пальцевых узоров в связи с наследственностью дало толчок к возникновению новой отрасли знания — *дерматоглифики*.

Было показано, что формирование рисунка ладоней каждого человека, как и развитие мозга, происходит на 3—4 месяце внутриутробного развития и обусловлено одним и тем же влиянием генного набора родителей или хромосомными отклонениями плода.

Поэтому хиромантию следует рассматривать скорее как анатомическую или физиологическую особенность организма.

8. *Конституциональное направление* характерологии было развито благодаря немецкому психиатру и психологу Эрнсту Кречмеру (1888-1964).

Э. Кречмер выделил и описал три наиболее часто встречающихся типа строения тела или конституции человека: астенический, атлетический и пикнический. Каждый из них он связал с особым типом характера.

1. *Астенический тип*, по Кречмеру, характеризует небольшая

толщина тела в профиль при среднем или выше среднего росте. Астеник — это обычно худой и тонкий человек, из-за своей худобы кажущийся несколько выше, чем он есть на самом деле.

У астеника тонкая кожа лица и тела, узкие плечи, тонкие руки, удлиненная и плоская грудная клетка со слаборазвитой мускулатурой и слабыми жировыми накоплениями. Такова в основном характеристика астеников-мужчин. Женщины этого типа кроме того, часто и малорослы.

2. *Атлетическому* типу свойствен сильно развитый скелет и мускулатура. Такой человек обычно среднего или высокого роста, с широкими плечами, мощной грудной клеткой. У него плотная, высокая голова.

3. *Пикнический* тип отличается сильно развитыми внутренними полостями тела (головы, груди, живота), склонностью к ожирению при слабо развитых мышцах и опорно-двигательном аппарате. Такой человек среднего роста с короткой шеей, сидящей между плечами.

Тип строения тела, как было показано Кречмером и отчасти подтверждено новейшими исследованиями в области психогенетики, определенным образом коррелирует со склонностью к психическим заболеваниям.

Например, *маниакально-депрессивным психозом* чаще всего болеют люди с крайне выраженными чертами пикника. К *шизофреническим заболеваниям* более склонны астеники и атлетики.

Тот тип нормальных людей, который по своим психологическим особенностям напоминает шизофреников, Кречмер назвал «шизотимным»; тех, кто напоминает больных маниакально-депрессивным психозом, — «циклотимиками».

«Шизотимикам» свойственны такие черты характера, как аристократичность и тонкость чувств, склонность к отвлеченным размышлениям и отчужденность, холодность, эгоистичность и властность, сухость и отсутствие эмоций.

«Циклотимикам» описываются им как люди, обладающие веселостью, болтливостью, беспечностью, задушевностью, энергичностью, склонностью к юмору и легкому восприятию жизни.

Хотя типология Кречмера была построена умозрительным путем, она содержала в себе ряд жизненно правдивых наблюдений. Впоследствии действительно обнаружилось, что люди с определенным типом строения тела имеют склонность к заболеваниям, которые сопровождаются *акцентуациями* соответствующих черт характера.

Позже аналогичную попытку типологии характера предприняли У. Шелдон, а также Э. Фромм, К. Леонгард, А.Е. Личко и ряд других ученых.

Современная психологическая наука рассматривает характер, исходя из ряда общих идей.

1. Характер человека формируется довольно рано в онтогенезе и на протяжении остальной его жизни проявляет себя как более или менее устойчивый.

2. Те сочетания личностных черт, которые входят в характер человека, не являются случайными. Они образуют четко различимые типы, позволяющие выявлять и строить типологию характеров.

3. Большая часть людей в соответствии с этой типологией может быть разделена на группы.

### 2.3. Характер и поведение

Наиболее яркое, отчетливое представление о характере человека можно получить, зная специфику его поступков, поведения, деятельности. Движения и действия, выполнение которых становится в определенных условиях потребностью, как известно, называются *привычками*.

В связи с привычными действиями человека уместно вспомнить восточную поговорку: «Посей поступок – пожнешь привычку, посей привычку – пожнешь характер, посей характер – пожнешь судьбу».

Акцент в ней делается на привычках человека, которые, повторяясь, становятся чертами характера, составляя его сущность, влияя на положение человека в общественной жизни и на отношение к нему со стороны других людей.

Наиболее объективные и неопровержимые данные о характере человека дают не его паспортные данные, не черты внешнего облика, не его произвольные действия, а сознательное поведение.

Характер человека достаточно многогранен. Это видно уже в процессе деятельности: один делает все быстро, другой – медленно и основательно, тщательно обдумывает, действуя наверняка, а третий сразу же хватается за работу, не подумав, и только через какой-то период времени, не решив проблему с наскока, осматривается и координирует свои действия с учетом обстоятельств.

Эти особенности, выделяемые в поведении человека, называют *чертами*, или *сторонами характера*. Любая черта есть некоторый устойчивый стереотип поведения.

Однако черты характера не могут быть вырваны из типичных ситуаций, в которых они проявляются, и, как было отмечено выше, в некоторых ситуациях даже вежливый человек может быть грубым. Поэтому любая черта характера – это устойчивая форма поведения в связи с конкретными, типичными для данного вида поведения ситуациями.

По мнению Ю.М. Орлова, наряду с ситуациями, в которых обнаруживается определенная черта человека, ее существенной характеристикой является *вероятность* того, что данный вид поведения в данной ситуации состоится. О какой-либо черте можно говорить как об устойчивой характеристике человека, если вероятность ее проявле-

ния в определенной ситуации достаточно велика.

Такое понимание черт характера очень напоминает проявление привычки человека: в определенных условиях действовать определенным образом. Такая черта, как *альтруизм*, может проявляться в привычке оказывать помощь всем, кто в ней нуждается. Привычка не всегда может перейти в черту характера, это лишь предрасположенность к действию соответствующим образом.

Черта характера включает в себя определенный *способ мышления*, понимания. В совершение характерного поступка включены *волевые* механизмы, задействованы *чувства*. Привычка не включает в себя эти компоненты.

В то же время, обуславливая поведение человека, черта характера в поведении и формируется. Чтобы стать альтруистом, надо постоянно оказывать людям помощь, хотя первый альтруистический поступок мог быть вызван случайным порывом.

Формирование черт характера не может быть оторвано от формирования *мотивов* поведения. Мотивы поведения, реализуясь в действии, закрепляясь в нем, фиксируются в характере. Каждый действительный мотив, который приобретает устойчивость, по мнению С.Л. Рубинштейна, – это в потенции будущая черта характера в ее генезисе.

В мотивах черты характера выступают впервые еще в виде тенденций, действие приводит их затем в устойчивые свойства. Путь к формированию черты характера лежит поэтому через формирование надлежащих мотивов поведения и организацию направленных на их закрепление поступков.

Среди черт характера некоторые выступают как основные, *ведущие*, задающие общую направленность развитию всего комплекса его проявлений.

Наряду с ними существуют *второстепенные* черты, которые в одних случаях определяются основными, а в других могут и не гармонировать с ними.

Наиболее *общие свойства характера* располагаются по осям:

- 1) сила – слабость;
- 2) твердость – мягкость;
- 3) цельность – противоречивость;
- 4) широта – узость.

*Сила* характера – энергия, с которой человек преследует поставленные цели, его способность страстно увлечься и развивать большое напряжение сил при встрече с трудностями, умение преодолевать их.

*Слабость* характера связывают с проявлением малодушия, нерешительности, «кастеничности» в достижении цели, неустойчивости взглядов, трусости и т.д.

*Твердость* характера означает жесткую последовательность, упорство в достижении целей, отстаивании взглядов и т.д.



*Мягкость* характера проявляется в гибком приспособлении к изменяющимся условиям, достижении цели за счет некоторых уступок, нахождении разумных компромиссов.

*Цельность* характера заключается в том, что ведущие и второстепенные черты гармонируют, отсутствуют противоречия в стремлениях и интересах.

*Противоречивость* характера выражается в контрастировании ведущих и второстепенных черт.

*Широта* или полнота характера проявляется в разносторонности стремлений и увлечений человека, разнообразии его деятельности. О таком человеке можно сказать, что ничто человеческое ему не чуждо. Как правило, это люди экспансивные, умеющие всегда с большой душевной щедростью отдавать себя так, что при этом они не теряют, а обогащаются, приобщаясь к все новому духовному содержанию.

*Узость* характера проявляется в склонности человека к самоограничению, сужению сферы своих интересов, притязаний, деятельности.

*Единство, многогранность* характера не исключают того, что в различных ситуациях у одного и того же человека проявляются различные и даже противоположные свойства. Человек может быть одновременно и очень нежным и очень требовательным, мягким и уступчивым и одновременно твердым до непреклонности. И единство его характера может не только сохраняться, несмотря на это, но именно в этом и проявляться.

#### *2.4. Характер как элемент психики*

*Характер и воля.* Характер долгое время отождествляли с *волей* человека, выражение «человек с характером» рассматривалось как синоним выражения «волевой человек».

Воля связана, по преимуществу, с *силой* характера, его твердостью, решительностью, настойчивостью. Когда говорят, что у человека сильный характер, то тем самым как бы хотят подчеркнуть его целеустремленность, его волевые качества. В этом смысле характер человека лучше всего, проявляется в преодолении трудностей, в борьбе, т.е. в тех условиях, где в наибольшей степени проявляется воля человека.

Но характер не исчерпывается силой, он имеет содержание, ее направляющее, определяя, как в различных условиях будет функционировать воля. С одной стороны, в волевых поступках характер складывается и в них же проявляется: волевые поступки в значимых для личности ситуациях переходят в характер человека, закрепляясь в нем в качестве относительно устойчивых его свойств; эти свойства в свою очередь обуславливают поведение человека, его волевые поступки.

Волевой характер отличается определенностью, постоянством и самостоятельностью, твердостью при осуществлении намеченной це-

ли. С другой – нередки случаи, когда слабовольного человека называли «бесхарактерным». С точки зрения психологии это не совсем так – и у безвольного человека есть определенные черты характера, такие, например, как боязливость, нерешительность и т.д.

Использование понятия «бесхарактерный» означает непредсказуемость поведения человека, указывает на отсутствие у него собственной направленности, внутреннего стержня, который бы определял его поведение. Его поступки вызваны внешними воздействиями и не зависят от него самого.

*Характер и чувства.* Своеобразие характера сказывается и в особенностях протекания эмоций человека. На это указывал К.Д. Ушинский: «Ничто, ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши не выражают так ясно и верно нас самих и наше отношение к миру, как наши чувствования: в них слышен характер не отдельной мысли, не отдельного решения, а всего содержания души нашей и ее строя».

Связь между чувствами и свойствами характера человека также взаимная. С одной стороны, уровень развития нравственных, эстетических, интеллектуальных чувств зависит от характера деятельности и общения человека и от сформировавшихся на этой основе черт характера. С другой – сами эти чувства становятся характерными, устойчивыми особенностями личности, составляя, таким образом, характер человека. Уровень развития чувства долга, чувства юмора и других сложных чувств является довольно показательной характеристикой человека.

*Характер и мышление.* Особенно большое значение для характерологических проявлений имеет взаимоотношение интеллектуальных черт личности. Глубина и острота мысли, необычность постановки вопроса и его решения, интеллектуальная инициатива, уверенность и самостоятельность мышления – все это составляет оригинальность ума как одну из сторон характера.

Однако то, как человек использует свои умственные способности, будет существенно зависеть от характера. Нередко встречаются люди, имеющие высокие интеллектуальные данные, но не дающие ничего ценного именно в силу своих характерологических особенностей.

Примером этому служат многочисленные литературные образы лишних людей (Печорин, Рудин, Бельтов и пр.). Как хорошо сказал И.С. Тургенев устами одного из действующих лиц романа о Рудине: «Гениальность в нем, пожалуй, и есть, но натуры никакой». Таким образом, реальные достижения человека зависят не от одних абстрактно взятых умственных возможностей, а от специфического сочетания его особенностей и характерологических свойств.

*Характер и система отношений человека.* Характер человека проявляется в системе отношений.

1. В отношении к другим людям (при этом можно выделить такие

черты характера, как общительность-замкнутость, правдивость-лживость, тактичность-грубость и т.д.).

2. В отношении к делу (ответственность-недобросовестность, трудолюбие-леность и т.д.).

3. В отношении к себе (скромность-самовлюбленность, самокритичность-самоуверенность, гордость-приниженность и т.д.).

4. В отношении к собственности (щедрость-жадность, бережливость-расточительность, аккуратность-неряшливость).

Следует отметить определенную условность данной классификации и тесную взаимосвязь, взаимопроникновение указанных аспектов отношений. Так, например, если человек проявляет грубость, то это касается его отношений к людям; но если при этом он работает педагогом, то здесь уже необходимо говорить о его отношении к делу (недобросовестность), об отношении к самому себе (самовлюбленность).

*Характер и темперамент.* Характер нередко сравнивают с темпераментом, а в некоторых случаях и подменяют эти понятия друг другом (Е.И. Рогов). В науке среди господствующих взглядов на взаимоотношения характера и темперамента можно выделить четыре основных:

- отождествление характера и темперамента (Э. Кречмер, А. Ружицкий);
- противопоставление характера и темперамента, подчеркивание антагонизма между ними (П. Викторов, В. Вирениус);
- признание темперамента элементом характера, его ядром, неизменной частью (С.Л. Рубинштейн, С. Городецкий);
- признание темперамента природной основой характера (Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев).

Общим для характера и темперамента является зависимость от физиологических особенностей человека, и прежде всего от типа нервной системы.

Формирование характера существенно зависит от свойств темперамента, более тесно связанного со свойствами нервной системы. Кроме того, черты характера возникают тогда, когда темперамент уже достаточно развит. Характер развивается на основе, на базе темперамента.

Темперамент определяет в характере такие черты, как уравновешенность или неуравновешенность поведения, легкость или трудность вхождения в новую ситуацию, подвижность или инертность реакции и т.д.

Однако *темперамент не предопределяет характер*. У людей с одинаковыми свойствами темперамента может быть совершенно разный характер. Особенности темперамента могут способствовать или противодействовать формированию тех или иных черт характера.

Так, меланхолику труднее сформировать у себя смелость и реше-

тельность, чем холерику. Холерику сложнее выработать у себя сдержанность, чем флегматику. Флегматику надо потратить больше сил, чтобы стать общительным, чем сангвинику и т.п.

Если бы воспитание заключалось лишь в совершенствовании и укреплении природных свойств, то это привело бы к чудовищной однородности развития (Б.Г. Ананьев). Специализация воспитания, например, *меланхолика*, могла бы привести лишь к тому, что он превратился бы в гипермеланхолика, в мимозоподобное существо. Культивирование свойств флегматика могло бы стать следствием создания тяжелого стиля умственной деятельности, отсутствия гибкости и т.п.

Этого не происходит, поскольку по мере развития личности и нарастания влияния социального окружения взаимоотношения характера и темперамента изменяются. Овладевая на основе развития характера и воли своими потребностями, чувствами, мыслями, человек начинает воздействовать на проявление своего темперамента, преобразовывать его. Вероятно, И.П. Павлов имел это в виду, когда отличал флегматиков деятельных от флегматиков ленивых.

Свойства темперамента могут в какой-то степени даже приходиться в противоречие с характером. У П.И. Чайковского склонность к меланхолическим переживаниям преодолевалась одной из основных особенностей его характера – его работоспособностью.

У человека со сформировавшимся характером темперамент перестает быть самостоятельной формой проявления личности, а становится его *динамической стороной*, определяя:

- эмоциональную направленность свойств характера;
- скорость протекания психических процессов и проявлений личности;
- характеристику выразительных движений и действий личности.

На формирование характера оказывает влияние *динамический стереотип*, т.е. система условных рефлексов, образующиеся в ответ на устойчиво повторяющуюся систему раздражителей.

На формирование динамических стереотипов у человека в различных повторяющихся ситуациях влияет:

- его отношение к обстановке, в результате чего могут изменяться возбуждение, торможение, подвижность нервных процессов, а следовательно, общее функциональное состояние нервной системы;
- вторая сигнальная система, через которую осуществляются социальные воздействия.

В конечном счете черты темперамента и характера органически связаны и взаимодействуют друг с другом в едином целостном облике человека, образуя неразделимый сплав – интегральную характеристику его индивидуальности.

### 3. Способности – основа успеха деятельности человека

#### 3.1. Понятие о способностях

Способности – индивидуально-психологические особенности личности, которые не сводятся к наличным навыкам, умениям или знаниям, но которые могут объяснить легкость и быстроту приобретения этих знаний и навыков.

Любая деятельность не может осуществляться без наличия способностей. Всякая деятельность требует от человека обладания специфическими качествами, определяющими его пригодность к ней и обеспечивающими определенный уровень успешности ее выполнения.

В психологии эти индивидуально-психологические особенности называют способностями личности, причем выделяют только такие способности, которые, во-первых, имеют психологическую природу, во-вторых, индивидуально варьируют.

Подчеркивая связь способностей с успешной деятельностью, следует ограничить круг индивидуально варьирующих особенностей только теми, которые обеспечивают эффективный результат деятельности. Способных людей от неспособных отличает более быстрое освоение деятельности.

Способности выступают как сложное синтетическое образование, зависящее и включающее в себя не только различные психофизические функции и психические процессы, но и все развитие личности.

Хотя внешне способности проявляются в деятельности: в навыках, умениях и знаниях личности, но в то же время способности и деятельность не тождественны друг другу. Так, человек может быть хорошо технически подготовлен и образован, но мало способен к какой-либо деятельности. Известны, например, феноменальные счетчики – лица, которые с чрезвычайной быстротой производят в уме сложные вычисления, обладая при этом весьма средними математическими способностями.

По отношению к навыкам, умениям и знаниям человека способности выступают как некоторая возможность (А.В. Петровский). Можно провести аналогию с брошенным в землю зерном, превращение которого в колос возможно лишь при многих условиях, благоприятствующих его развитию.

Способности – лишь возможность определенного освоения знаний, умений и навыков, а станет ли она действительностью, зависит от различных условий. Так, например, выявившиеся у ребенка математические способности ни в коей мере не являются гарантией того, что ребенок станет великим математиком.

Без соответствующих условий (специальное обучение, творчески работающие педагоги, возможности семьи и т.д.) способности заглушены, так и не развившись. Неизвестно, сколько гениев так и не было

признано обществом. Показательной может быть история жизни Альберта Эйнштейна, который в средней школе был весьма заурядным учеником.

Однако знания, умения и навыки остаются внешними по отношению к способностям только до тех пор, пока они не освоены. Обнаруживаясь в деятельности по мере ее освоения личностью, способности развиваются дальше, формируя в деятельности свою структуру и своеобразие. и т.п.

Например, на экзамене в Академию художеств, В.И. Сурикову было отказано в обучении, так как, по мнению экзаменаторов, у него полностью отсутствуют способности к изобразительной деятельности. Ошибка преподавателей Академии заключалась в том, что на экзамене они оценивали вовсе не способности, а лишь наличие определенных умений и навыков рисования.

Таким образом, можно сказать, что способности проявляются не в самих знаниях, умениях и навыках, а в динамике их приобретения, в том, насколько быстро и легко человек осваивает конкретную деятельность. От способностей зависит качество выполнения деятельности, ее успешность и уровень достижений, и также то, как эта деятельность выполняется.

Б.М. Теплов выделил следующие три основных признака понятия «способность».

«Во-первых, под способностями понимаются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого; никто не станет говорить о способностях там, где речь идет о свойствах, в отношении которых все люди равны.

Во-вторых, способностями называют не всякие вообще индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих деятельностей.

В-третьих, понятие «способность» не сводится к тем знаниям, навыкам или умениям, которые уже выработаны у данного человека».

### **3.2. Классификация способностей**

Различают *природные*, или естественные, способности (в основе своей биологически обусловленные) и *специфические* человеческие способности, имеющие общественно-историческое происхождение.

Многие из природных способностей являются общими у человека и у животных, особенно высших, например – у обезьян. Такими элементарными способностями являются восприятие, память, мышление, способность к элементарным коммуникациям на уровне экспрессии.

У человека, кроме биологически обусловленных, есть способности, обеспечивающие его жизнь и развитие в социальной среде. Это *общие и специальные высшие интеллектуальные способности*, осно-

ванные на пользовании речью и логикой, теоретические и практические, учебные и творческие, предметные и межличностные.

*Общие* способности включают те, которыми определяются успехи человека в самых различных видах деятельности. К ним, например, относятся умственные способности, тонкость и точность ручных движений, развитая память, совершенная речь и ряд других.

*Специальные* способности определяют успехи человека в специфических видах деятельности, для осуществления которых необходимы задатки особого рода и их развитие. К таким способностям можно отнести музыкальные, математические, лингвистические, технические, литературные, художественно-творческие, спортивные и ряд других. Наличие у человека общих способностей не исключает развития специальных и наоборот. Нередко общие и специальные способности сосуществуют, взаимно дополняя и обогащая друг друга.

*Теоретические* и *практические* способности отличаются тем, что первые предопределяют склонность человека к абстрактно-теоретическим размышлениям, а вторые – к конкретным, практическим действиям. Такие способности в отличие от общих и специальных, напротив, чаще не сочетаются друг с другом, вместе встречаясь только у одаренных, разносторонне талантливых людей.

*Учебные* и *творческие* способности отличаются друг от друга тем, что первые определяют успешность обучения и воспитания, усвоения человеком знаний, умений, навыков, формирования качеств личности, в то время как вторые – создание предметов материальной и духовной культуры, производство новых идей, открытий и изобретений, словом – индивидуальное творчество в различных областях человеческой деятельности.

*Межличностные* способности (способности к общению, взаимодействию с людьми), а также *предметно-деятельностные*, или предметно-познавательные способности – в наибольшей степени социально обусловлены.

В качестве примеров *межличностных* способностей можно привести речь человека как средство общения (речь в ее коммуникативной функции), способности межличностного восприятия и оценивания людей, способности социально-психологической адаптации к различным ситуациям, способности входить в контакт с различными людьми, располагать их к себе, оказывать на них влияние и т.п. от развития этих способностей во многом зависит и *успех врачебной деятельности*.

Примеры способностей *предметно-познавательного* плана хорошо известны. Они традиционно изучаются в общей и дифференциальной психологии и именуется способностями к различным видам теоретической и практической деятельности.

До сих пор в психологии преимущественное внимание обраща-

лось именно на предметно-деятельностные способности, хотя способности *межличностного* характера имеют не меньшее значение для психологического развития человека, его социализации и приобретения им необходимых форм общественного поведения.

Без владения речью как средством общения, например без умения адаптироваться к людям, правильно воспринимать и оценивать их самих и их поступки, взаимодействовать с ними и налаживать хорошие взаимоотношения в различных социальных ситуациях, нормальная жизнь и психическое развитие человека были бы просто невозможными.

В становлении способностей к общению можно, вероятно, выделить свои этапы формирования, свои *специфические задатки*. Одним из них, вероятно, является врожденная способность детей реагировать на лицо и голос матери. Она обуславливает первичную форму общения в виде комплекса оживления. В дальнейшем к способности эмоционально общаться добавляется, развиваясь на ее базе, способность понимать состояния, угадывать намерения и приспосабливать свое поведение к настроению других людей, усваивать и следовать в общении с ними определенным социальным нормам.

С психологической точки зрения *социальная норма поведения* — не что иное, как идеально воплощенная в соответствующих знаниях и требованиях способность общаться с людьми, вести себя так, чтобы быть принятым и понятым ими.

И межличностные, и предметные способности взаимно дополняют друг друга. Благодаря их сочетанию человек получает возможность развиваться полноценно и гармонично.

Не отдельные способности непосредственно определяют успешность выполнения какой-либо деятельности, а лишь их удачное сочетание, именно такое, какое для данной деятельности необходимо. Практически нет такой деятельности, успех в которой определялся бы лишь одной способностью.

С другой стороны, относительная слабость какой-нибудь одной способности не исключает возможности успешного выполнения той деятельности, с которой она связана, так как недостающая способность может быть компенсирована другими, входящими в комплекс, обеспечивающий данную деятельность.

### 3.3. Задатки и индивидуальные различия людей

Нельзя отрицать природных предпосылок способностей. Не признавая врожденности способностей, психология не отрицает врожденность особенностей строения мозга, которые могут оказаться условиями успешного выполнения определенной деятельности.

Эти врожденные анатомо-физиологические особенности строения мозга, органов чувств и движения, составляющие природную основу



развития способностей, называют *задатками*.

У человека есть два вида задатков: *врожденные* и *приобретенные*. Первые иногда называют *природными*, а вторые *социальными*.

По сути дела, природные различия между людьми являются различиями не в готовых способностях, а именно в задатках. Так как задатки являются лишь предпосылкой развития способностей, то между одними и другими лежит весь путь становления личности. Развиваясь на основе задатков, способности являются все же функцией не задатков самих по себе, а развития, в которое сами задатки входят лишь как предпосылка.

Например, задатки интеллектуальных способностей проявляются прежде всего в функциональной деятельности мозга – его большей или меньшей возбудимости, подвижности нервных процессов, быстроте образования временных связей – т.е. в том, что И.П. Павлов называл *генотипом* (врожденными особенностями нервной системы).

Развитие интеллектуальных способностей связано также с кровоснабжением мозга. Обильное снабжение мозга кровью содействует повышению умственной работоспособности, сосредоточенному вниманию, быстрому протеканию ассоциативных процессов, хорошей памяти, меньшей умственной утомляемости, а в целом – большей интеллектуальной работоспособности.

В тех случаях, когда сосуды мозга не в состоянии быстро и обильно снабжать мозг кровью, отмечается раннее утомление при напряженной умственной работе, а соответственно – и меньшая ее продуктивность.

Врожденные особенности мозга непосредственно проявляются в типологических особенностях человека. И.П. Павлов выделял 2 типологии людей: 1) в зависимости от типа высшей нервной деятельности; 2) в зависимости от соотношения сигнальных систем.

Тип высшей нервной деятельности (сила, уравновешенность, подвижность и пр.) оказывает существенное влияние на развитие способностей человека. Так, сила нервных процессов в сочетании с уравновешенностью и подвижностью (живой тип) благоприятствует образованию многих волевых и коммуникативных свойств, которые особенно важны для становления организаторских способностей.

Преобладание проявлений первой или второй сигнальной системы с присущим им отражением деятельности позволяет выделить 3 типа, обозначенные И.П. Павловым, как *художественный* (преобладание первой сигнальной системы), *мыслительный* (преобладание второй сигнальной системы) и *средний* (равное представительство).

Основные отличия художественного типа от мыслительного проявляются в сфере восприятия, где для «художника» характерно целостное восприятие, а для «мыслителя» – дробление ее на отдельные части, в сфере воображения и мышления у «художников» отмеча-

ется преобладание образного мышления и воображения, в то время, как для «мыслителей» характернее абстрактное, теоретическое мышление; в эмоциональной сфере лица художественного типа отличаются повышенной эмоциональностью, аффективностью, а для мыслительного типа более свойственны рассудочные, интеллектуальные реакции на события.

Представители среднего типа сочетают в себе черты художественного и мыслительного типов, что является предпосылкой проявлений способностей в разных сферах человеческого знания. Исследования показали тесную связь обеих типологий. Люди с преобладанием первой сигнальной системы обычно имеют более сильную и лабильную нервную систему, тогда как лица с преобладанием второй сигнальной системы чаще оказывались более слабыми и инертными.

### 3.4. Уровни способностей

Общие способности, обеспечивающие относительную легкость и продуктивность в овладении знаниями в различных видах деятельности, нередко называют *одаренностью*.

Одаренность может проявляться в различных сферах деятельности: интеллектуальной, академической (учебной), творческой, художественной, в сфере общения (лидерство) и психомоторики.

Одаренных людей отличает, прежде всего, внимательность, собранность, постоянная готовность к деятельности. Им свойственна настойчивость в достижении цели, неумная потребность трудиться, а также интеллект, превышающий средний уровень.

Особо высокий уровень проявления способностей обозначают понятиями «*мастерство*», «*талантливость*», «*гениальность*».

*Мастерство*, т.е. совершенство в конкретном виде деятельности, требует большого и напряженного труда. Мастерство в большей степени связано с репродуктивной, производительной деятельностью. Однако отсюда не следует, что мастерство раскрывается в соответствующей сумме готовых умений и навыков.

Мастерство в любой профессии (врач, учитель, летчик, спортсмен и т.д.) предполагает психологическую готовность к творческим решениям возникающих проблем. Уровень мастерства – незастывшая, неизменная структура. В процессе деятельности изменяется, развивается структура способностей человека, формируется его личность, позволяя ему переходить с одного уровня на другой. Как известно, даже очень одаренные люди начинали с подражания, а затем, по мере приобретения опыта проявляли творчество.

Слово «*талант*» впервые встречается в «Новом Завете», где имеет значение меры серебра, которую ленивый раб получил от господина на время его отсутствия и предпочел зарыть в землю вместо того, чтобы пустить в оборот и получить прибыль (отсюда и поговор-

ка «зарыть свой талант в землю»).

В настоящее время под талантом понимают высокий уровень развития специальных способностей (музыкальных, литературных и т.д.). Так же, как и способности, талант проявляется и развивается в деятельности. Деятельность талантливого человека отличается принципиальной новизной, оригинальностью подхода.

Высший уровень развития способностей называют *гениальностью*. О гениальности говорят, когда творческие достижения человека составляют эпоху в жизни общества, в развитии культуры. Такого триумфа за всю пятитысячную историю цивилизации достигли не более 400 человек.

Высокий уровень одаренности, который характеризует гения, неизбежно связан с незаурядностью в различных областях деятельности. Среди гениев, добившихся подобного универсализма, достаточно назвать Аристотеля, Леонардо да Винчи, Р. Декарта, Г.В. Лейбница, М.В. Ломоносова.

Например, М.В. Ломоносов достиг выдающихся результатов в различных областях знаний: химии, астрономии, математике и в то же время был художником, литератором, языковедом, превосходно знал поэзию и сам творчески работал в этой области. Однако это не означает, что все индивидуальные качества гения развиты в одинаковой степени. Гениальность имеет свой «профиль», какая-то сторона доминирует, какие-то способности проявляются ярче в его творчестве.

Рассматривая уровневые характеристики способностей, следует отметить и противоположный полюс, куда относятся случаи патологического снижения способностей, получившие название *олигофрении*.

Олигофрения имеет разную степень выраженности дефекта: легкую (дебильность); среднюю (имбецильность); глубокую (идиотия), в зависимости от которых создаются специальные программы и подбираются методики обучения во вспомогательных школах.

## ГЛАВА IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДОВЕРИТЕЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ

### ЛЕКЦИЯ 12. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

#### 1. Значение и функции общения в медицинской деятельности

Общение представляет собой процесс, включающий в себя передачу и обмен информацией, взаимодействие и взаимопонимание людей в сложившейся системе общественных отношений (Г.М. Андреева).

Общение – многоуровневый, многомерный процесс, обладающий разнопорядковыми свойствами, т.е. системный процесс (Б.Ф. Ломов). Он изучается совокупными усилиями представителей различных научных дисциплин: философами, социологами, психологами, юристами, педагогами, биологами, врачами.

Человеческое общение напоминает своеобразную пирамиду, состоящую из четырех граней:

- мы обмениваемся информацией;
- взаимодействуем с другими людьми;
- познаем их;
- переживаем собственное состояние, возникающее в результате общения.

Общение можно рассматривать как способ объединения индивидов, а также как способ их развития.

*Значение общения:*

1) общаясь с другими людьми, человек усваивает общечеловеческий опыт, исторически сложившиеся социальные нормы, ценности, знания и способы деятельности,

2) человек в процессе общения формируется как личность. То есть, общение выступает важнейшим фактором психического развития человека.

В общем виде можно определить общение как универсальную реальность, в которой зарождаются, существуют и проявляются в течение всей жизни психические процессы, состояния и поведение человека.

*Функции общения.* По своему назначению общение многофункционально. Можно выделить пять основных функций общения.

1. *Прагматическая* функция общения. Реализуется при взаимодействии людей в процессе совместной деятельности.

2. *Формирующая* функция общения. Проявляется в процессе формирования и изменения психического облика человека.

3. Функция *подтверждения*. В процессе общения с другими людьми человек получает возможность познать, утвердить и подтвердить себя.

Желая утвердиться в своем существовании и в своей ценности, человека ищет точку опоры в других людях. Еще Уильям Джеймс отмечал, что для человека «не существует более чудовищного наказания, чем быть предоставленным в обществе самому себе и оставаться абсолютно незамеченным».

Во многих психотерапевтических системах это состояние человека фиксируется понятием *«неподтверждение»*. Причем в отличие от отрицания, которое может быть выражено словами «Ты не прав» или «Ты – плохой» и предполагает известную долю подтверждения (хотя и с негативной оценкой), неподтверждение означает «Тебя здесь нет», «Ты не существуешь».

Известно, что повседневный опыт человеческого общения изобилует процедурами, организованными по принципу простейшей «подтверждающей терапии»: ритуалы, знакомства, приветствия, именованья, оказание различных знаков внимания.

Указанные процедуры направлены на поддержание у человека «минимума подтвержденности».

4. Функция *организации и поддержания межличностных отношений*.

5. *Внутриличностная* функция общения реализуется в общении человека с самим собой (через внутреннюю или внешнюю речь, построенную по типу диалога). Такое общение может рассматриваться как универсальный способ мышления человека.

## 2. Типы межличностного общения

В социальной психологии выделяет несколько типов межличностного общения:

- 1) монологическое:
  - императивное общение;
  - манипулятивное общение;
- 2) диалогическое общение.

*Императивное общение* – это авторитарная, директивная форма взаимодействия с партнером по общению с целью достижения контроля над его поведением, установками и мыслями, принуждения его к определенным действиям или решениям.

Особенности: 1) в данном случае партнер по общению рассматривается как объект воздействия, выступает пассивной, «страдательной» стороной;

2) конечная цель общения – принуждение партнера (не завуалирована);

3) в качестве средств оказания влияния используются приказы, предписания и требования.

*Манипулятивное общение* – это форма межличностного общения, при которой воздействие на партнера по общению с целью достижения своих намерений осуществляется скрытно.

Особенности: 1) как и императив, манипуляция предполагает объективное восприятие партнера по общению, стремление добиться контроля над поведением и мыслями другого человека;

2) партнер воспринимается не как целостная уникальная личность, а как носитель определенных, «нужных» манипулятору свойств и качеств.

Объединив императивную и манипулятивную форму общения, можно охарактеризовать их, как различные виды *монологического общения*. Человека, рассматривающий другого как объект своего воздействия, по сути дела общается сам с собой, со своими целями и задачами, не видя истинного собеседника, игнорируя его (субъект-объектное воздействие).

*Диалогическое общение* – это равноправное субъект-субъектное взаимодействие, имеющее целью взаимное познание, самопознание партнеров по общению.

Особенности: 1) наличие психологического настроя на актуальное состояние собеседника и собственное актуальное психологическое состояние (следование принципу «здесь и теперь»);

2) использование безоценочного восприятия личности партнера, априорная установка на доверие к его намерениям;

3) восприятие партнера как равного, имеющего право на собственные мнения и решения)

4) содержания общения должны включать проблемы и нерешенные вопросы (проблематизация содержания общения);

5) следует персонифицировать общение, т.е. вести разговор от своего имени (без ссылки на мнения авторитетов), представлять свои истинные чувства и желания.

Можно указать ряд сфер и ситуаций *медицинской деятельности*, где достаточно эффективно использование императивного общения (В.П. Дуброва). К таким сферам и ситуациям относятся:

– экстремальная медицина;

– иногда отношения «администрация – врач»;

– работа врача при чрезвычайных обстоятельствах.

Сферой «разрешенной манипуляции» является взаимоотношения между врачом и пациентом при неизлечимых заболеваниях, цель которой активизировать направленность личности на здоровье.

Диалогическое (гуманистическое) общение позволяет достичь более глубинного взаимопонимания, самораскрытия партнеров, созда-

ет условия для взаимного личностного роста, позволяет установить терапевтический яльянс в диаде «врач - пациент» в лечебном процессе.

### 3. Структура общения

Изучение общения показывает сложность, разнообразие, многоуровневость проявлений и функций этого феномена. Указанная сложность феномена общения требует выделения отдельных его составляющих, описания структуры. Существует несколько подходов к структурированию общения. Одним из часто употребляемых является подход, при котором выделяют три взаимосвязанные стороны общения: коммуникативную, интерактивную, перцептивную.

#### 3.1. Коммуникация

Коммуникативная сторона общения, или коммуникация в узком смысле слова, состоит в обмене информацией между общающимися индивидами (Н.Д. Творогова).

Говоря о коммуникации, мы, прежде всего, имеем в виду обмен между людьми различными представлениями, идеями, интересами, настроениями, чувствами, установками и т.п. В условиях такого общения информация не только передается, но и формируется, уточняется, развивается.

Всякий обмен информацией возможен лишь при условии, что «все говорят на одном языке», т.е. знаки и закрепленные за ними значения известны всем участникам коммуникативного процесса. Только принятие единой системы значений обеспечивает возможность партнеров понимать друг друга.

В *структуре коммуникативного процесса* выделяют следующие элементы:

- а) коммуникатор (субъект, передающий информацию);
- б) коммуникант (субъект, принимающий информацию интерпретирующий ее);
- в) коммуникативное поле (ситуация в целом, в которой может быть передана информация);
- г) собственно информация;
- д) каналы коммуникации (средства передачи информации – вербальные, невербальные).

Можно выделить *три позиции коммуникатора* во время коммуникативного процесса:

- *открытую* (когда коммуникатор открыто объявляет себя сторонником излагаемой точки зрения, оценивает различные факты в подтверждение этой точки зрения);

– *отстраненную* (когда коммуникатор держится подчеркнуто нейтрально, сопоставляет противоречивые точки зрения, не исключая ориентации на одну из них, но не заявленную открыто);

– *закрытую* (когда коммуникатор умалчивает о своей точке зрения, даже прибегает иногда к специальным мерам, чтобы скрыть ее).

Специфика межличностной коммуникации раскрывается в таких *процессах и феноменах, как:*

- 1) механизм обратной связи;
- 2) коммуникативные барьеры;
- 3) коммуникативное влияние;
- 4) уровень (система) передачи информации.

Проанализируем эти особенности подробнее.

1. Для межличностного общения характерен *механизм обратной связи*. Содержание данного механизма состоит в том, что в межличностной коммуникации процесс обмена информацией как бы удваивается, помимо содержательных аспектов, информация, поступающая от реципиента к коммуникатору, содержит сведения о том, как реципиент воспринимает и оценивает поведение коммуникатора. Отсюда, пациент не только оценивает информацию, которая транслируется ему врачом, но и оценивает его поведение.

Выделяют *прямую и косвенную обратную связь*. Косвенная обратная связь – это завуалированная форма передачи партнеру психологической информации. В данном случае коммуникатор должен сам догадываться, что именно хотел сказать ему партнер по общению, какова же на самом деле его реакция и его отношение к коммуникатору. Поэтому любые оттенки голоса будут восприниматься и интерпретироваться пациентом при восприятии информации о своем здоровье.

В процессе коммуникации перед участниками общения стоит задача не только обмениваться информацией, но и добиться ее адекватного понимания партнерами. То есть в межличностной коммуникации как особая проблема выделяется интерпретация сообщения, поступающего от коммуникатора (к реципиенту). При этом:

- во-первых, форма и содержание сообщения существенно зависят от личностных особенностей самого коммуникатора, его представлений о реципиенте и от отношения к нему, а также от всей ситуации, в которой протекает общение;

- во-вторых, посланное им сообщение не остается неизменным – оно трансформируется, изменяется под влиянием индивидуально-психологических особенностей личности реципиента, а также отношения последнего к автору, самому тексту и ситуации общения.

2. *Коммуникативный барьер* – это психологическое препятствие на пути адекватной передачи информации между партнерами по общению.



Можно говорить о существовании барьеров понимания, барьеров социально-культурного различия, барьеров отношения.

*Барьер понимания.*

– *фонетическое непонимание* (погрешности в самом канале передачи информации; это порождает такой фактор как невыразительная быстрая речь, речь-скороговорка и речь с большим количеством звуков-паразитов);

– *семантическое непонимание* (связано с различиями в системах значений – тезаурусах);

– *стилистическое непонимание* (возникает при несоответствии стиля речи коммуникатора и ситуации общения или стиля речи и актуального психологического состояния реципиента);

– *логическое непонимание* (возникает в тех случаях, когда логика рассуждения, предлагаемая коммуникатором, либо слишком сложена для восприятия реципиента, либо кажется ему неверной, либо противоречит присущей ему манере доказательства. Можно говорить о существовании «женской» и «мужской» психологической логики, «детской» логики и т.д.).

*Барьер социально-культурного различия.*

Этот вид барьера включает в себя социальные, политические различия, которые приводят к разной интерпретации тех или иных понятий, употребляемых в процессе коммуникации.

*Барьер отношения.*

Это чисто психологический феномен, возникающий в процессе общения коммуникатора и реципиента. Речь идет о возникновении чувства неприязни, недоверия и своему коммуникатору, которое распространяется и на передаваемую им информацию. Барьеры отношения могут сделать невозможным установление между врачом и пациентом терапевтического сотрудничества.

*3. Коммуникативное влияние (воздействие.)*

*Авторитарная коммуникация.*

Эта разновидность коммуникации характеризуется следующими особенностями:

– реализуется установка «сверху-вниз»;

– установка «сверху-вниз» предполагает не только подчиненное положение реципиента, но и восприятие его коммуникатором как пассивного объекта воздействия: коммуникатор вещает, слушатель внимает и некритически впитывает информацию;

– предполагается, что у реципиента нет устойчивого мнения по определенному вопросу, а если и есть, он может изменить его в нужном коммуникатору направлении;

– слушатель выступает в качестве пассивного созерцателя;

– организация коммуникативного пространства – все участники видят только коммуникатора

### *Диалогическая коммуникация.*

Диалогическая коммуникация отличается от авторитарной тем, что:

- реализуется установка на равноправие;
- при равноправной установке слушатель воспринимается, как активный участник коммуникативного процесса, имеющий право отстаивать или формировать в процессе общения собственное мнение;
- слушатель вынужден заниматься активным внутренним поиском собственной позиции по обсуждаемому вопросу;
- организация коммуникативного пространства «глаза в глаза» – все видят и коммуникатора, и друг друга.

### *4. Уровень передачи информации.*

Передача любой информации возможна лишь посредством знаков, знаковым систем. При простейшем делении различают вербальную и невербальную коммуникации.

#### *1). Вербальная коммуникация.*

При вербальной коммуникации в качестве знаковой системы используется речь.

#### *2). Невербальная коммуникация*

При невербальной коммуникации используются неречевые знаковые системы. К ним относятся:

1) *оптико-кинестетическая система* (воспринимаемый внешний вид и выразительные движения человека – жесты, мимика, позы, походка).

В телодвижении выражаются чувства. Человек проявляет к другому большую открытость, если стоит к нему лицом, а не боком. Неприязнь обычно проявляется в напряжении тела, а симпатия в расслаблении тела и наклоне вперед.

По оценке Мерабяна (1972) только 7% содержания сообщений передается смыслом слов, 38% информации определяется тем, как эти слова произносятся, 55% – выражением лица.

Особое место занимает контакт глаз. Так взглядом собеседник выражает интерес к разговору. *Бегающий взгляд* чаще говорит о скуке или о желании в свою очередь взять слово (если только не выражает страх или чувство вины). *Пристальный взгляд*, устремленный прямо в глаза собеседнику, часто воспринимается как признак агрессивности. Однако, функция взгляда зависит от типа культуры.

#### *2) акустическая система:*

- качество голоса коммуникатора: тембр, высота, громкость;
- интонация, темп речи, фразовые и логические ударения, предпочитаемые им, речевые паузы, покашливания, смех.

Голос в разных культурах также имеют большое значение. Так спокойный голос способствует снятию напряжения у собеседника, а «взвинченный» голос воспринимается как признак агрессивности.

Распространение информации происходит через своеобразный фильтр «доверия» и «недоверия». Благодаря фильтру абсолютно достоверная информация может быть не принятой, а ложная – принятой.

Совокупность средств, помогающих принятию информации и ослабляющих действие фильтров, называют *фасцинацией* (А.А. Врудный). К ним относят: музыкальное, цветовое сопровождение речи.

Сама по себе информация может быть *побудительной*, стимулирующей какое-то действие (*активация* – побуждение к действию в заданном направлении; *интердикция* – побуждение, не допускающее определенных действий, запрет нежелательных видов деятельности; *дестабилизация* – рассогласование или нарушение некоторых автономных форм поведения) и *контрастирующей* (выступает в форме сообщения)

*Стиль коммуникации* уже сам по себе составляет сообщение, указывая на то, как следует понимать сообщаемое. В этом случае говорят о метакоммуникации, или «коммуникации над коммуникацией».

В настоящее время активно изучаются *парадоксальные коммуникации*, которые ставят участвующего в ней человека в «невыносимое положение». Парадоксальная коммуникация чаще всего принимает форму приказа, который «нужно выполнить, не проявляя повиновение».

*Пример* парадоксальной материнской коммуникации, который описывает Гринсберг: подарите своему сыну две рубашки. Как только он наденет одну из них, печально на него посмотрите и произнесите проникновенным голосом: «А другая, – она тебе не нравится?»

Парадоксальная коммуникация содержит два взаимоисключающих принуждения. Причем одно может быть сформулировано вербально, а другое невербально. Можно оказаться и жертвами «парадоксального наклеивания ярлыков» на сообщения (например, отказ дочери означает для матери, что на самом деле та согласна, так как мать лучше знает, что происходит в сознании дочери, а согласие дочери означает для матери лишь то, что у той никогда не хватает духу отказаться).

Столкнувшись с невыносимой абсурдностью ситуации, человек, не способный к метакоммуникации, может обнаружить одну из следующих реакций:

а) у него может сложиться впечатление, что какие-то существенные элементы ситуации от него ускользают, он начинает принимать за них самые безобидные факты, не имеющие к ситуации существенного отношения;

б) может реагировать на озадачивающую его логику ситуации, подчинившись всем ее требованиям и принимая их буквально;

в) может полностью выйти из игры, отрезав все пути коммуникации и демонстрируя скрытность и неприступность.

Каждая из этих трех схем поведения напоминает три формы шизофрении: параноидную, гебефренную, кататоническую. Как отмечают Бейтсон и его сотрудники (1956), когда человек не в состоянии расшифровывать сообщения других людей, то он похож на саморегулирующуюся систему, лишившуюся своего регуляторного устройства, и обречен на систематические искажения.

*Функции невербальных средств общения:*

- 1) создавать и поддерживать психологический контакт, регулировать течение процесса общения;
- 2) придавать новые смысловые оттенки словесному тексту, направлять истолкование слов в нужную сторону;
- 3) выражать эмоции, оценки, принятую роль, смысл ситуации.

### 3.2. Интеракция

*Интеракция* (интерактивная сторона общения) включает в себя те компоненты общения, которые связаны с взаимодействием людей, с непосредственной организацией их совместной деятельности.

В ходе общения его участникам можно не только обменяться информацией, но и:

- организовать обмен действиями;
- спланировать общую деятельность;
- выработать формы и нормы совместных действий.

Существует несколько *видов социальных мотивов* взаимодействия (т.е. мотивов, по которым человек вступает во взаимодействие с другими людьми):

- 1) *мотив кооперации* – максимизации общего выигрыша;
- 2) *индивидуализм* – максимизации собственного выигрыша;
- 3) *конкуренция* – максимизации относительного выигрыша;
- 4) *альтруизм* – максимизации выигрыша другого;
- 5) *агрессия* – минимизации выигрыша другого;
- 6) *равенство* – минимизации различий в выигрышах.

Соответственно перечисленным мотивам можно определить ведущие *стратегии поведения во взаимодействии*:

- 1) *Сотрудничество*. Направлено на полное удовлетворение участниками взаимодействия своих потребностей (реализуется либо мотив кооперации, либо конкуренция);
- 2) *Противодействие*. Предполагает ориентацию на свои цели без учета целей партнеров по общению (индивидуализм);
- 3) *Компромисс*. Реализуется в частном достижении целей партнеров ради условного равенства.
- 4) *Уступчивость*. Предполагает жертву собственными целями для достижения целей партнера (альтруизм);
- 5) *Избегание*. Представляет собой уход от контакта, потерю собственных целей для исключения выигрыша другого (агрессия).

По стратегии поведения можно определить истинные мотивы, которые преследует человек в общении.

Удовлетворение тех или иных коммуникативных потребностей, достижение желаемых коммуникативных целей предполагает наличие адекватного коммуникативного поведения.

Неэффективным будет специалист, желающий установить с партнером близкие положительно окрашенные эмоциональные отношения, и в то же время демонстрирующий с ним доминирующее, конкурирующее поведение, поскольку только ему он и был обучен.

*Профессионал-медик* (равно как и профессионал-педагог) должен владеть как навыками поведения лидера, так и быть способным к диалогическому, неманипулятивному общению.

*Способы воздействия в общении.* Традиционным для социальной психологии является выделение следующих способов воздействия: заражение, внушение, убеждение.

*Заражение* – бессознательная, невольная подверженность индивида определенным психическим состояниям. Эта способность проявляется через передачу эмоционального состояния. Особой ситуацией, где усиливается воздействие через заражение является ситуация паники (возникает вследствие либо дефицита информации о чем-то пугающем и непонятном, либо избытка этой информации). Чем выше уровень развития личности, группы, сообщества, чем дифференцированнее личность, тем меньше они подвержены механизму заражения.

*Внушение* – целенаправленное, неаргументированное воздействие одного человека на другого или на группу. Это метод манипулятивного воздействия на личность. При внушении осуществляется процесс передачи информации, основанный на ее некритическом восприятии. Вся информация воспринимается как абсолютно достоверная. Внушению способствует использование различных средств фасцинации. К средствам же контрсуггестии относят недоверие к суггестору.

В отличие от заражения внушение:

а) не предполагает равенства партнеров в сопереживании идентичных эмоций: суггестор здесь не подвержен тому же самому состоянию, что и суггеренд. Это персонифицированное активное воздействие одного человека на другого или на группу;

б) как правило, носит вербальный характер, тогда как заражение кроме речевого воздействия использует и другие средства (восклицания, ритмы и пр.).

*Убеждение* – построено на том, чтобы с помощью логического обоснования добиться согласия от человека, принимающего информацию. Вывод должен быть сделан принимающим информацию самостоятельно. Убеждение представляет собой преимущественно интеллектуальное воздействие.

При рассмотрении интерактивной стороны общения необходимо отметить подражание.

*Подражание* – это воспроизведение индивидом черт и образцов демонстрируемого поведения авторитетного, значимого лица. Подражание служит фундаментальным принципом развития и существования общества. В результате подражания возникают групповые нормы и ценности.

Различают несколько видов подражания:

- логическое и нелогическое;
- внутреннее и внешнее;
- подражание-мода и подражание-обычай, подражание внутри одного социального класса и подражание одного класса другому.

Проводятся исследования моделей для подражания и факторов, усиливающих этот процесс.

Наряду с коммуникативными умениями воздействия на другого не менее важны умения вести диалог, переговоры, предполагающие равноправные отношения с партнером.

Многие *медики* (как и педагоги) часто не видят личность своего партнера здесь и сейчас, находясь в плену уже заранее сложившегося о нем представления. Поэтому быть рядом целиком, способность присутствия выделяет профессионала-мастера. Наблюдать, видеть, слышать, понимать – важнейшие коммуникативные требования к деятельности врача.

***Факторы, определяющие качество интеракции:***

- 1) *объективность*, чтобы позволить партнеру быть самостоятельной личностью;
- 2) *гибкость*, чтобы принять любые неожиданности, не навязывая другому конформистского поведения;
- 3) *другой человек для такого профессионала безусловная ценность*, он его не оценивает и не судит;
- 4) *общаясь с другой личностью, он опирается на то, что видит перед собой сейчас, умея отключаться от мира собственной реальности и чувствовать в психологическую реальность партнера;*
- 5) *такая направленность не толкает партнера в будущее насильно, но представляет собой установку на восприятие его в непрерывном процессе развития и личностного роста;*
- 6) *профессионал хорошо представляет себе границы собственной ответственности и ответственности партнера;*
- 7) *понимает, что есть сферы, где он не может решать проблем за другого, а должен только оказать поддержку, придать силы партнеру самому их решать;*
- 8) *в этих сферах профессионал сохраняет активную роль не в смысле управления деятельностью партнера, а в смысле непосред-*

венной вовлеченности и искренней заинтересованности во всем, что касается партнера.

Базовыми коммуникативными навыками специалиста-профессионала при диалогическом общении являются: поддержка, активное слушание, отражение чувств партнера, безоценочные суждения, понимание невербального поведения другого, «Я-высказывания».

Швейцарский писатель XVIII века Лафатер писал: «Хочешь быть умным научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и переставать говорить, когда тебе нечего больше сказать».

Логике ведения беседы можно представить в виде модели, включающей следующие этапы:

а) определение проблемы, первоначальный обмен информацией (идеями и чувствами);

б) достижение понимания: углубление обмена информацией, поиск приемлемых решений;

в) определение наилучшего решения, достижение соглашения;

г) разработка конкретных действий по реализации принятого решения.

Чтобы эффективно понимать и изучать собеседника, развивать с ним психологический контакт полезно придерживаться следующих правил:

– больше слушайте и меньше говорите сами, меньше задавайте вопросов и не «подталкивайте» его к обсуждению тех вопросов, о которых ему следует говорить;

– стремитесь прежде всего реагировать на личностно-значимую информацию, связанную с потребностями и интересами партнера;

– стремитесь реагировать на чувства и эмоциональные состояния собеседника.

**Виды понимающего реагирования:**

а) простые фразы, подтверждающие наличие контакта;

б) перефразирование мыслей и чувств партнера, выраженных открыто;

в) выяснение скрытых мыслей и чувств собеседника;

г) молчание как вид реакции;

д) невербальные реакции;

е) резюмирование;

ж) подбадривание и заверение;

з) вопросы, проясняющие позицию собеседника (безоценочные вопросы с целью прояснить мысли, чувства, представления партнера).

Существует ряд распространенных заблуждений относительно своего поведения в процессе общения.

1. Сильный партнер всегда тверд и бескомпромиссен в достижении своих целей.

2. Сильный партнер скрытен и сообщает лишь абсолютный минимум информации своему собеседнику.

3. В беседе хозяином положения является тот, кто говорит.

4. Когда предложение или позиция сопровождается периодом молчания, то тот кто прерывает паузу – проигравший.

5. Мой партнер покинет меня, когда выяснит, кто я есть на самом деле. Поэтому я буду скрывать свое истинное Я.

6. Если я открою свое сердце, мне причинят боль.

При изучении интеракции в зависимости от дистанции общения выделяют следующие виды общения, которые используют адекватные своим целям коммуникативные средства: *ритуальное, деловое, манипулятивное (общение-игра), личностно-ориентированное.*

### 3.3. Общение как восприятие людьми друг друга.

Перцептивная сторона общения (социальная перцепция) означает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установление на этой основе взаимоотношений и взаимопонимания (Т.Д. Творогова).

Социальная перцепция включает в себя восприятие внешних признаков человека, соотнесение их с его личностными характеристиками, интерпретация и прогнозирование на этой основе его поступков.

Представление о другом человеке зависит от уровня развития собственного самосознания, представления о собственном Я (Я-концепция).

Таким образом, в ходе социальной перцепции осуществляется:

- 1) эмоциональная оценка другого;
- 2) попытка понять причины его поступков;
- 3) прогнозирование его поведения;
- 4) построение собственной стратегии поведения.

Взаимопонимание может быть истолковано как понимание целей, мотивов, установок партнера. Оно включает также принятие, разделение этих целей и установок, что приводит к установлению особого рода отношений: близости, выраженной в чувствах симпатии, дружбы, любви.

Эффективность взаимодействия может быть разработана на основе взаимопонимания. При этом тактика определяется непосредственным представлением о партнере. Необходимо также выяснить: как намерения, мотивы, установки одного индивида «накладываются» на представления о партнере, и как то и другое проявляется в принятии совместного решения.

Благодаря механизму контроля действий личности тем представлением о ней, которое складывается у окружающих, происходит формирование личности во взаимодействии с другими личностями (М. Мид).



Выделяют четыре основных *функции социальной перцепции*:

- 1) познание себя;
- 2) познание партнера по общению;
- 3) организация совместной деятельности на основе взаимопонимания;
- 4) установление эмоциональных отношений.

В восприятии и оценке людьми друг друга зафиксированы индивидуальные, половые, возрастные, профессиональные и полоролевые различия. Так, выявлено, что внутренние психологические и социальные установки субъекта восприятия как бы «запускают» определенную схему социальной перцепции (например, врач воспринимает каждого человека как потенциально больного).

На что, прежде всего, обращают внимание люди, оценивая партнера по общению? К таким, наиболее существенным свойствам наблюдаемого можно отнести:

- выражение его лица (мимику);
- способы выражения чувств (экспрессию);
- жесты и позы, походку;
- внешний вид (одежду, прическу);
- особенности голоса и речи.

Изучение перцепции показывает, что можно выделить ряд *универсальных психологических механизмов*, обеспечивающих сам процесс восприятия и оценки другого человека и позволяющих осуществлять переход от внешне воспринимаемого к оценке, отношению и прогнозу.

#### *1. Механизмы познания и понимания людьми друг друга.*

*Идентификация* – способ познания другого человека, при котором предположение о его внутреннем состоянии строится на основе попытки поставить себя на место партнера по общению. При этом происходит уподобление себя другому, познаются его нормы, ценности, поведение, вкусы и привычки. Это один из самых простых способов понимания другого человека. Идентификация тесно связана с эмпатией.

*Эмпатия* – эмоциональное вчувствование или сопереживание другому. Она основана на умении правильно представить, что происходит внутри другого, что он переживает, как оценивает окружающий мир. При этом эмпатия предполагает не рациональное осмысление проблемы другого человека, а стремление и способность эмоционально откликнуться на его проблемы.

*Аттракция* (привлечение) – форма познания другого человека, основанная на формировании устойчивого позитивного чувства к нему. Понимание партнера по общению здесь возникает благодаря формированию привязанности к нему, дружеского или более глубокого интимно-личностного отношения.

#### *2. Механизмы познание самого себя в процессе общения.*

*Рефлексия* – механизм самопознания в процессе общения, в основе которого лежит способность человека представлять то, как он воспринимается партнером по общению.

3. *Механизмы прогнозирования поведения партнера по общению.*

*Каузальная атрибуция* – механизм интерпретации поступков и чувств другого человека (стремление к выяснению причин поведения субъекта).

Исследования показывают, что у каждого человека есть свои «излюбленные» *схемы причинности*, т.е. привычные объяснения чужого поведения:

1) люди с *личностной атрибуцией* в любой ситуации склонны находить виновника случившегося, приписывать причину произошедшего конкретному человеку;

2) в случае пристрастия к *обстоятельственной атрибуции* люди склонны, прежде всего, винить обстоятельства, не утруждая себя поисками конкретного виновника;

3) при *стимульной атрибуции* человек видит причину случившегося в предмете, на который было направлено действие (ваза упала потому, что плохо стояла) или в самом пострадавшем (сам виноват, что попал под машину).

При изучении процесса каузальной атрибуции выявлены различные *закономерности*:

– причину успеха люди чаще всего приписывают себе, а неудачу – обстоятельствам;

– характер приписывания зависит также и от меры участия человека в обсуждаемом событии (оценка будет различна в случаях, если он был участником соучастником или наблюдателем);

– по мере роста значимости случившегося, испытуемые склонны переходить от обстоятельственной и стимульной атрибуции к личностной.

Пытаясь определить другого человека на основании своих первых впечатлений мы часто ищем причину его поведения либо во внутренних склонностях этого человека, либо в элементах ситуации, в которой он оказался. Так успех студентки на экзамене можно приписать либо ее умственным способностям и упорной работе, либо легкости экзамена и наличию шпаргалок.

Если в различных ситуациях человек ведет себя одинаково и не так как большинство людей, то мы склонны приписывать его поведение внутренним причинам. Если же в различных ситуациях человек ведет себя по-разному, так же как и большинство людей, то мы объясняем его поведение внешними причинами. По мнению Келли (1967), так мы расшифровываем агрессивное, дружеское, любовное и прочее поведение окружающих нас людей.

Важной сферой исследования социальной перцепции является изучение процесса *формирования первого впечатления о другом человеке*. Описаны три наиболее типичные схемы формирования первого впечатления о человеке. Каждая схема «запускается» определенным фактором, присутствующим в ситуации знакомства. Выделяют факторы: превосходства, привлекательности партнера, отношения к наблюдателю и стереотипизации.

*Фактор превосходства* запускает схему социального восприятия в ситуации неравенства партнеров (точнее, когда наблюдатель ощущает превосходство партнера по какому-то важному для него параметру – уму, росту, материальному положению или какому-либо другому). Суть происходящего заключается в том, что человек, который превосходит наблюдателя по важному параметру, оценивается им гораздо выше и по остальным значимым параметрам. Иначе говоря, происходит его общая личностная переоценка. При этом, чем неувереннее чувствует себя наблюдатель в данный момент, в данной конкретной ситуации, тем меньше нужно усилий для запуска этой схемы. Так, в экстремальной ситуации люди часто готовы доверять тем, кого не стали бы слушать в спокойной обстановке.

*Фактор привлекательности* обеспечивает реализацию схемы, связанной с восприятием партнера как чрезвычайно привлекательного внешне. Ошибка, допускаемая в этом случае, состоит в том, что внешне привлекательного человека люди также склонны переоценивать по другим важным для них психологическим и социальным параметрам.

*Фактор отношения к наблюдателю* регулирует включение схемы восприятия партнера, в основе которой лежит характер отношения к наблюдателю. Ошибка восприятия в этом случае состоит в том, что людей, которые хорошо к нам относятся или разделяют какие-то важные для нас идеи, мы склонны позитивно оценивать и по другим показателям.

На восприятие других людей большое влияние оказывает *фактор стереотипизации*. Под социальным стереотипом понимается устойчивый образ или представление о каких-либо явлениях или людях, свойственное представителям той или иной социальной группы.

Факторы и закономерности социальной перцепции необходимо учитывать при общении врача с пациентом, родственниками пациента и своими коллегами.

#### 4. Эффекты медицинского общения

В процессе общения может возникнуть ряд эффектов, так или иначе влияющих на специфику взаимодействия партнеров. К таким эффектам можно отнести: проективную идентификацию, трансфер, контртрансфер.

*Проективная идентификация* – внедрение чувств партнера другому партнеру по общению. Если это происходит между врачом и пациентом, то внедрение чувств врачу может быть опасно для обоих, так как у врача в результате этого будет внутренняя психологическая дисбалансировка, и ему самому потребуются психологическая помощь.

*Трансфер (перенос)* – тенденция в настоящем видеть прошлое, прибегать к использованию старых способов восприятия и реагирования, исключая всякую новую информацию. Если трансфер существует, то он совершенно реален для человека и всякая противоречащая ему информация отвергается.

В клинической практике в случае наличия переноса клиент начинает взаимодействие с врачом как с кем-то другим (матерью, отцом, и др.). Для клиента это происходит бессознательно. Терапевт чувствует перенос по эмоциональным, поведенческим реакциям клиента, как оказываемое на него давление вести себя по отношению клиента так, чтобы это напоминало ему о прежних отношениях. Пациент сам не понимает, почему он «влюбляется» во врача или начинает его ненавидеть.

3. Фрейд усматривает в этом следующую причину: люди строят свои взаимоотношения в настоящем, воспроизводя эмоционально значимые аспекты и впечатления своего прошлого. Восприятие любого нового человека соотносится с субъективными представлениями, хранящимися в памяти.

Мы бессознательно оцениваем людей, используя тот опыт памяти, в котором заложены представления о наиболее значимых фигурах, которые когда-то оказали на нас определенное воздействие. Настоящее обычно представляет собой проекцию более ранних реакций, и этот механизм, формирующий то, что называется трансфером, лежит за пределами сознания.

Усилению трансферных реакций, проявлению эффекта «экрана проекций» способствуют:

- сохранение партнером внешней пассивности и нейтральности;
- проявление им заинтересованности вашей личной жизнью;
- его активное слушание вас.

Именно так чаще всего ведет себя врач, в особенности психотерапевт. Психодинамическая психотерапия специально направлена на работу с трансферными реакциями клиента (больного). Трансфер в психотерапевтической практике используется как способ, с помощью

которого пациент вспоминает то, что забыл, то есть то, что является бессознательным источником его психологических страданий.

Начинающие врачи, как правило, теряются, когда сталкиваются с сильными проявлениями со стороны пациентов таких эмоций как любовь, сексуальное влечение, чувство фрустрации, доходящее до отворачивания или ненависти, ненасытная требовательность, агрессия.

Сам врач тоже может испытывать какие-то чувства по отношению к пациенту, исходящие из его прошлого. Это явление называется *контртрансфером*.

Контртрансфер усиливается во времена переживания стрессовых событий и неразрешенных конфликтов в жизни самого врача. Контртрансфер может быть рассмотрен как реакция на внутреннюю дисбалансировку, которая проявляется в виде гнева к клиенту, раздражения, боязни клиента.

Контртрансфер обладает громадной эмоциональной силой, которая может подорвать обычно доброжелательно-нейтральную позицию врача.

Сдерживание и переработка контртрансфера у опытного клинициста приводит к «расщеплению» в функционировании. В эти моменты одновременно действует и та «часть», которая реагирует чувственно, субъективно, и та «половина», которая наблюдает за происходящим честно и объективно.

Профессионал умеет вовремя заметить в себе особое эмоциональное состояние в связи с общением с партнером. Может различить когда это искусственное внедрение чего-то постороннего (в результате эмоционального заражения) или чувства другого вызывают какие-то его собственные ассоциации, переживания (механизм эмпатии), или общение с другим вызывает чувства, которые врач не связывает с собой, но которые являются проявлением его бессознательного и требуют проработки.

Наиболее трудным для начинающих врачей является умение сдерживать и анализировать эротические трансферы, которые стимулируют эротизированные контртрансферы. По данным ВОЗ процент врачей (вне зависимости от их специальности), имеющих эротические контакты с пациентами, достигает 5-10%. Запрет на интимные отношения с пациентами звучит в клятве Гиппократы, поскольку подобные явления ставят под угрозу процесс лечения.

*Таким образом, в процессе общения с клиентами врач:*

- отслеживает свое состояние, свои переживания;
- видит, слышит, чувствует, понимает своего партнера, его внутренний мир, ту информацию, которую он передает,
- отличает свое отношение к этой информации от своего отношения к клиенту,
- фиксирует особенности возникающих между ним и клиентом

взаимоотношений и эффекты взаимодействия.

Все это способствует развитию рефлексивного сознания, осознанию врачом своей коммуникативной мотивации, осознанию составляющих процесса общения. Специалист в этом случае действует не автоматически, исходя из сложившихся установок, стереотипов, поведенческих автоматизмов, а становится субъектом своего общения, его творцом, приобретая внутреннюю свободу действовать так или иначе и беря ответственность за результативность.

Врач остерегается проекции на пациента собственных эмоциональных реакций и потребностей, верит в его рост и личностные изменения благодаря переживанию собственного непрерывного развития и самопознания. Он не требует от пациента совершенства в настоящий момент, а принимает его таким, каков он есть, отделяя восприятие другого от своего отношения к нему. Врач может принять слабость другого человека, а также признать и простить свое несовершенство в настоящий момент.

## **5. Практические проблемы оптимизации общения**

### ***5.1. Этапы и эффекты коммуникативного контакта***

Иногда контакт с партнером по общению устанавливается очень медленно. Для того, чтобы без особого напряжения создавать доброжелательную атмосферу в общении, позволяющую содержательно углубить контакт, необходимо пройти через *четыре этапа*.

1. *Переключение от общения с самим собой на общение с партнером.* На этом этапе партнер становится важнейшим компонентом ситуации, происходит перераспределение внимания. Начинается изучение и оценивание партнера. Прерывается, заканчивается или отступает на второй план предыдущая деятельность.

2. *Установление контакта.* Контакт установлен, если оба партнера уверены в включенности другого в общение. Это чаще всего осуществляется с помощью невербальных средств (например, направление взгляда, поворот головы, выражение лица, уменьшение дистанции и т.п.). Когда это не действует, «включается» слово. Одновременно сигнализируют теми же средствами партнеру о выбранном типе ситуации (игровой, рабочий, интимный).

Если оба партнера выбирают один и тот же тип ситуации, то этим автоматически определяются роли каждого. Благодаря ролям последующее общение приобретает четкие рамки. Каждый знает, что можно ожидать от партнера и что следует делать ему самому.

Если же партнеры определяют ситуацию по-разному, возникает борьба относительно того, кто реагирует быстрее, и кто лучше владеет

средствами общения. Бывают споры, где исход предрешен уже до того, как откроется рот, т.е. на невербальном уровне.

3. *Поддержание контакта во время передачи основного сообщения.* На этом этапе действуют те же средства, но они оттеснены на дальний план словом, которое поглощает основную долю внимания.

4. *Разрыв контакта.* Подготовка к разрыву начинается за десятки секунд до произнесения последнего слова.

*Эффекты общения.*

*Эффект проекции* – когда приятному для нас собеседнику мы склонны приписывать свои собственные достоинства, а неприятному – свои недостатки, т.е. наиболее четко выявлять у других те черты, которые ярко представлены у нас самих.

*Эффект средней ошибки* – тенденция смягчать оценки наиболее ярких особенностей другого в сторону среднего.

*Эффект ореола* – когда человека начинают считать выдающимся во всех отношениях после первой удачи или, наоборот, считать ущербным во всех отношениях после неудачи. Информация о человеке накладывается на тот образ, который уже был создан заранее. Этот «ореол» мешает видеть действительные для настоящего момента черты и проявления человека.

*Эффект порядка* – когда при противоречивой после первой встречи информации о человеке больший вес придается данным, полученным вначале (при общении со старыми знакомыми, наоборот, больше доверяем последним сведениям).

### **5.2. Трудности, возникающие в процессе общения**

Причины трудностей, а также сами трудности, возникающие в общении, весьма различны. Для удобства выделим следующие три основные группы проблем общения, обозначенные по аналогии с *тремя уровнями установки*, известными в социальной психологии:

- установки, деструктивно влияющие на процесс общения;
- эмоциональные переживания, затрудняющие процесс общения;
- поведение, осложняющее процесс общения с другими людьми.

1. *Установки, затрудняющие процесс общения.* Социальные установки, лежащие в основе трудностей общения, обычно содержат в себе неадекватные, идеализированные представления о межличностных отношениях в целом, и особенно с представителями противоположного пола. Среди упомянутых представлений можно выделить такие, как:

- абсолютизированные идеи социальной справедливости;
- представления о собственном превосходстве;
- завышенные требования к окружающим;
- отсутствие критических требований к самому себе;
- стереотипные представления о лицах противоположного пола.

2. *Эмоциональные переживания, осложняющие процесс общения.* Различные эмоциональные состояния, которые затрудняют общение, связаны с личностными особенностями. Область переживаний и чувств, испытываемых людьми при общении, велика, но, обобщив возможные варианты, можно свести все разнообразие к следующему набору:

- ощущение себя хуже других;
- переживание своей ущербности по сравнению с окружающими;
- страх оценки или неуспеха;
- чрезмерные требования клиента к себе и к окружающим;
- завышенный уровень притязаний и т.п.

3. *Поведение, затрудняющее общение с другими людьми.* Обобщив эти трудности, их можно представить на примерах схем межличностного конфликта, предложенных К. Хорни:

1) *чрезмерная направленность на других* – гиперактивность в приобретении контактов, что чаще всего воспринимается окружающими как нескромность или навязчивость, чрезмерная демонстративность (много суетится, говорит, звонит);

2) *чрезмерная направленность против других* – подозрительность, критичность, агрессивность, стремление обвинить, найти правду, навести порядок;

3) *чрезмерная пассивность*, часто приобретающая форму аутизации, когда человек боится сделать что-то, чтобы не быть осужденным, постоянно анализирует себя и собственные поступки, не стремится устанавливать и поддерживать с другими людьми какие-либо контакты.

Общение как специфический вид человеческой активности является одним из ведущих факторов развития личности. В связи с этим важную роль приобретает оптимизация общения.

### **5.3. Процесс оптимизация общения**

*Правила подачи обратной связи.*

1. Говорите о поведении партнера, а не о его личности.
2. Говорите больше о своих наблюдениях, а не о заключениях, к которым Вы пришли.
3. Больше описаний, меньше оценок.
4. Описывая поведение другого человека, старайтесь больше пользоваться категориями типа «в большей или меньшей степени...», а не типа «ты всегда ...» или «ты никогда ...».
5. Говорите больше о том, что происходит сейчас или было недавно. Не упоминайте далекого прошлого.
6. Старайтесь давать как можно меньше советов, лучше высказывайте свои соображения, как бы делаясь мыслями и информацией с партнером.



7. Выделяйте то, что может другому помочь, что он мог бы при желании изменить, а не то, что дает разрядку Вам самим.

8. Не давайте обратную связь слишком большими порциями – иначе партнер не успеет все осмыслить.

9. Выбирайте подходящее время, место и ситуацию.

10. Подача обратной связи – серьезная работа, требующая сосредоточенности, смелости, уважения к себе и другим.

*Правила поведения в роли воспринимающего обратную связь.*

1. Сначала выслушать до конца партнера, не поддаваясь искушению выработать по ходу слушания контраргументы.

2. Для преодоления излишней эмоциональной вовлеченности, по возможности, своими словами пересказать то, что услышали.

3. Не забывать, что партнер представляет только самого себя, а не человечество в целом, и его сведения о Вас не могут быть полными.

4. Учитывать, что из полученной обратной связи не должно автоматически вытекать намерение изменить свое поведение.

5. Помочь партнеру в его трудной задаче, помочь ему рисковать.

*Способы повышения эффективности коммуникации.*

1. Перед тем, как вступить в деловую коммуникацию, четко представьте себе то, что вы хотите сообщить, обдумайте это во всех деталях.

2. Будьте внимательны к возможным смысловым барьерам.

3. Следите за своими позами, жестами, мимикой, интонацией.

4. Будьте внимательны к чувствам партнера по общению, открытыми и способными к сопереживанию.

5. Добивайтесь адекватной обратной связи.

*Правила эффективного слушания.*

1. Перестаньте говорить.

2. Помогите говорящему раскрепоститься.

3. Покажите ему, что вы готовы слушать.

4. Устраните раздражающие моменты.

5. Сопереживайте партнеру по общению.

6. Наберитесь терпения.

7. Сдерживайте свои эмоции.

8. Не допускайте споров и критики.

9. Задавайте вопросы.

*Способы коррекции ошибок восприятия других людей с опорой на эталоны.*

1. Больше внимания уделяйте невербальному поведению партнера – мимике, позе, жестам, интонации, направлению взгляда, походке, осанке.

2. Обращайте внимание на ошибочные действия партнера (оговорки, забывания, замалчивания, ошибки слуха и т.п.), за которыми могут скрываться подавленные или сдерживаемые чувства.

3. Отмечайте для себя, как у человека выражаются две основные социальные потребности – в эмоциональной поддержке и в признании. Это ключ к тому, как человек обращается с другими своими мотивами.

4. Следите, в какую сторону партнер отклоняется от темы Вашего разговора. Отклонение от темы – попытка скрыть чувства от собеседника.

#### *Правила оптимизации процесса общения.*

##### *1. Овладейте приемами профессионального слушания.*

Талантом собеседника отличается не тот, кто вам охотно говорит, а тот, с кем охотнее говорят другие.

Не более 10% из нас умеют выслушать своего собеседника спокойно и целенаправленно.

##### *Рекомендации:*

– будьте первыми, когда нужно слушать, и последними, когда нужно говорить;

– научитесь слушать, и вы сможете извлечь пользу даже из речи тех, кто говорит плохо. Не забывайте, что хорошему порой учатся на примерах вульгарности и зрелище нелепостей очень часто способно породить хороший вкус;

– лучший собеседник не тот, кто умеет говорить, а тот, кто умеет слушать.

##### *2. Пользуйтесь в общении простым языком.*

Эффективность общения во многом определяется способностью говорить на простом (но не на простецком) языке.

Различают:

1) научный оборот речи (научность в содержательном плане);

2) наукообразный (использование научных, чаще непонятных даже самому себе понятий и терминов. Он сродни «эффекту редиски» – снаружи красное, а внутри, т.е. по содержанию, другого цвета).

*Совет:* «Никто не будет выслушивать то, что ему непонятно». Поэтому: «Чтобы разобраться в истинном и ложном,

Нам забывать не следует о том,

Что мастер просто говорит о сложном,

А подмастерье сложно о простом.»

##### *3. Ориентируйтесь в общении лишь на позитивные разговоры.*

1) В повседневном общении необходимо стремиться вести разговоры лишь о вдохновляющих вещах. Это притягивает, вдохновляет и воодушевляет окружающих.

2) Невозможно добиться внимания, симпатии, постоянно жалуясь на свои проблемы, недуги или болезни. Человек, постоянно жалующийся на свои недуги, становится для окружающих своеобразным символом болезни. Они начинают избегать такого собеседника, по-

сколько никто не хочет иметь дело с человеком, присутствие которого напоминает о болезни.

3) Не следует говорить и о своих неприятностях, поскольку большинство собеседников останется равнодушным, а остальные только порадуются вашим бедам.

4. *Не забывайте, что большинство людей склонно интересоваться собой, а не окружающими.*

1) Люди больше всего интересуются самими собой. Это свойственно каждому из нас. Ибо мы хотим обсуждать свои (а не чужие) дела и планы на будущее, свои места, где были, свои события, которые произошли.

2) Найти друзей, не соглашаясь с их мнением, практически невозможно.

3) Дав возможность рассказать нам о своих успехах в познании, мы непременно добьемся успеха в общении с таким собеседником.

4) Начиная разговор о себе, необходимо связать свои интересы с личными интересами партнера.

5) Люди слышат, как правило, лишь то, что хотят слышать. А больше всего они хотят слышать о себе. Поэтому нужно стремиться обсуждать с ними их цели, интересы и переживания. Этим мы добьемся их внимания и особого расположения.

5. *Придерживайтесь людей с позитивным складом ума.*

1) Люди с негативным складом ума способны существенно истощить вашу энергию постоянными жалобами, неудовлетворенностью собой и жизнью.

2) Позитивно мыслящие и настроенные люди способны вдохновить, побудить к жизнерадостному мироощущению, к выработке привычек мыслить светлыми, радостными категориями.

3) Важность такого выбора вызвана тем, что образ мысли во многом способен прородить образ действий и поступков.

6. *Чтобы хорошо думать о других, сначала нужно научиться хорошо думать о себе.*

1) Отношение к другим во многом начинается с отношения к себе.

2) Если человек себе не нравится и думает о себе плохо, то это невольно отразится на отношениях с окружающими людьми.

3) Каждый при желании может найти в себе что-то хорошее, позитивное, то, что может стать предметом уважения к себе и со стороны окружающих.

4) Выработка привычки ценить себя и думать о себе хорошо позволит сформировать необходимую уверенность в себе.

5) Каждому необходимо знать о своих достоинствах, однако, не следует забывать, что чем меньше человек думает о них, тем больше он нравится окружающим.

7. *Чтобы любить других, сначала нужно научиться любить себя.*

1) Любовь к себе вряд ли может быть лишней.

2) Здоровое самоуважение, основанное на любви к себе (но без крайностей в виде нарциссизма), способно благотворно отразиться на собственном психическом здоровье.

3) Очень часто мы познаем человека не по тому, что он думает, а по тому, как он относится к себе.

Любовь к себе как самоцель эгоистична. Любовь к себе как этап самоактуализации, самосовершенствования и саморазвития непременно переходит в любовь к людям!

**ЛЕКЦИЯ 13.**  
**КОНФЛИКТЫ В МЕДИЦИНСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**  
**МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ**

**1. Понятие конфликта**

Общение с другими людьми – неотъемлемая часть и необходимое условие полноценной жизни каждого человека. Самое хорошее в нашей жизни связано с общением. А самое неприятное? Тоже с общением, со взаимоотношениями дома и на работе.

С конфликтами связаны: отсутствие взаимопонимания, угрозы, враждебность, обиды, попытки (порой безнадежные) доказать свою правоту.

Существуют различные определения конфликта, и все они подчеркивают наличие противоречия, которое принимает форму разногласий, если речь идет о взаимодействии людей.

*Конфликт* (от лат. *conflictus* – столкновение) – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

Конфликты могут быть скрытыми или явными, но в основе их всегда лежит отсутствие согласия между двумя или более сторонами – лицами или группами.

Отсутствие согласия обусловлено наличием различных мнений, взглядов, идей, точек зрения и т.д. Тем не менее, оно не всегда выражается в форме явного столкновения, конфликта. Это происходит только, когда существующие противоречия, разногласия нарушают нормальное взаимодействие людей, препятствуют достижению поставленных целей.

В этом случае люди, чтобы преодолеть разногласия, вступают в открытое конфликтное взаимодействие, в процессе которого они получают возможность выражать различные мнения, выявлять больше альтернатив при принятии решения. Именно в этом и заключается важный позитивный смысл конфликта. *С конфликтами, как явлением неизбежным, не надо бороться. Ими надо управлять. Правильно организованное конфликтное взаимодействие – это верный, хотя и не легкий путь к согласию.*

Конфликты могут возникать практически во всех сферах человеческой жизни, в том числе и при осуществлении профессиональной деятельности. Организация и содержание деятельности определяют специфику конфликта, имеют свои характерные особенности и конфликты в здравоохранении.

Однако в любом конфликте как социально-психологическом явлении в диалектическом единстве представлено общее, особенное и единичное.

## 2. Причины конфликтов

Можно выделить несколько основных причин конфликтов между участниками взаимодействия.

1. *Распределение ресурсов.* Даже в самых крупных и богатых организациях, будь то завод или учебное заведение, ресурсы всегда ограничены. Время, деньги, помещения, оборудование и др. – все это ресурсы, необходимые для выполнения работы, и, конечно, самый ценный ресурс любой организации – работающие в ней люди. Необходимость что-то распределять практически неизбежно ведет к конфликтам. Совершенно естественно, что люди всегда хотят получить не меньше, а больше, и собственные желания всегда кажутся более обоснованными.

2. *Взаимозависимость.* Возможность конфликтов существует везде, где один человек (или группа) зависит от другого человека (или группы) в выполнении задачи. Например, преподаватель может объяснить низкое качество выполнения студентами лабораторной работы нерадивостью лаборанта, не обеспечившего исправность оборудования. Лаборант может в свою очередь предъявить претензии преподавателю, так как оборудование было испорчено студентами.

Приводит к конфликтам и совместное решение задач специалистами разной квалификации. В этом случае высококвалифицированные исполнители могут быть недовольны тем, что их более слабые коллеги тормозят выполнение работы, а последние недовольны тем, что от них требуют невозможного. Подобные конфликты называют конфликтами разных потенциалов.

3. *Различия в ценностях.* Участники деятельности наделяют ее определенным ценностным смыслом. Осознание человеком ценностного аспекта своей работы позволяет ему ответить на вопросы: «Зачем?», «Ради чего?», «Что главное?». Нередко возникающие противоречия касаются именно ценностей деятельности.

Приверженность классическим научно-педагогическим традициям, как и постоянное стремление к изменениям, поиску нового, являются необходимыми условиями эффективности педагогической деятельности. Преподаватели, тяготеющие к разным полюсам, могут быть прекрасными профессионалами, могут работать вместе и иметь хорошие отношения.

Конфликт возникнет только в том случае, если различия будут препятствовать взаимодействию (например, совместная методическая разработка), или, если они начнут посягать на ценности друг друга «из принципа». Этот вариант чаще встречается при разном статусе участников взаимодействия. Люди более высокого статуса, имеющие определенные властные полномочия, порой трактуют их слишком широко,

считают, что должность дает им право навязывать другим собственные ценности.

4. *Различия в целях.* Группы внутри организации и отдельные люди, как известно, могут преследовать собственные цели, не совпадающие с целями других участников взаимодействия.

Вероятность конфликта целей возрастает при необходимости организационных изменений, в частности, в связи с изменением потребностей общества. Например, сейчас многие учебные заведения вынуждены пересматривать цели в соответствии с новой системой образования. Во времена перемен увеличивается вероятность возникновения ценностных конфликтов.

5. *Различия в способах достижения целей.* Участники совместной деятельности, в том числе педагогической, могут иметь различные взгляды на пути и способы достижения общих целей. Даже если и администрация, и профессорско-преподавательский состав, и студенты хотят повысить эффективность обучения, каждый может иметь собственное, отличное от других, мнение о том, как это сделать. Многие проблемы можно решить по-разному, и каждый считает, что его решение самое лучшее.

6. *Неудовлетворительные коммуникации.* Конфликты в учебных заведениях очень часто связаны с неудовлетворительными коммуникациями. «Почему мне не сообщили вовремя?», «Я не знал об изменениях в расписании» и т.п. – претензии, часто обоснованные и, тем не менее, провоцирующие конфликт, явление, к сожалению, обычное. Неполная или неточная передача информации, отсутствие необходимой информации могут быть не только причиной, но и дисфункциональным следствием конфликта. Плохая коммуникация препятствует управлению конфликтами.

7. *Различия в психологических особенностях.* Это еще одна причина возникновения конфликтов. Как уже говорилось, не следует считать ее главной, но игнорировать роль психологических особенностей тоже нельзя. Каждый нормальный человек обладает определенным темпераментом, характером, потребностями, установками, привычками и т.д. Каждый человек своеобразен и уникален. Порой психологические различия участников совместной деятельности столь велики, что существенно осложняют совместную деятельность.

Анализ конфликтных ситуаций, связанных с психологическими особенностями людей, особенно ярко высвечивает специфику педагогических конфликтов, конфликтов между обучающим и обучаемым.

«Инструмент» педагога – его собственная личность, и этот «инструмент» всегда должен быть настроен на учащегося. Преподаватель обязан быть требовательным и терпимым, принципиальным и гибким, объективным и доброжелательным. Ответственность за негативные последствия конфликтов лежит на педагоге. Безусловное уважение к

личности учащегося, адекватный уровень самоуважения, самоанализ и самоконтроль – необходимые предпосылки формирования навыков эффективного конфликтного поведения педагога.

*Потенциально конфликтогенные медицинские ситуации* (три типа таких ситуаций):

- *конфликты деятельности*, возникающие в связи с выполнением профессиональных обязанностей в современных сложных социально-экономических условиях;

- *конфликты поведения* (поступков), возникающие из-за нарушения правил поведения в ситуации терапевтического взаимодействия;

- *конфликты отношений*, возникающие в сфере эмоционально-личностных отношений врача и пациента (врача – врача и т.п.) в сфере их общения в процессе профессиональной деятельности.

### 3. Структура конфликта

В основе конфликта лежит *конфликтная ситуация*, содержащая *субъектов* возможного конфликта и его *объект*.

Чтобы конфликт начал развиваться, необходим *инцидент*, когда одна из сторон начинает действовать, ущемляя интересы другой стороны. Если противоположная сторона отвечает тем же, конфликт из потенциального переходит в актуальный.

*Элементы конфликта:*

- 1) стороны (участники, субъекты) конфликта;
- 2) условия протекания конфликта;
- 3) образы конфликтной ситуации;
- 4) возможные действия участников конфликта;
- 5) исход конфликтной ситуации.

#### 3.1. Стороны конфликта

Социально-психологический анализ сторон конфликта показывает, что конфликты могут происходить внутри нас и между нами.

По этому критерию выделяют внутриличностные, межличностные, между личностью и группой и межгрупповые конфликты.

1. *Внутриличностный конфликт*. Внутриличностные конфликты не полностью соответствуют данному ранее определению. Здесь участниками конфликта являются не люди, а различные психологические факторы внутреннего мира личности. Ставшее классическим описание внутриличностных конфликтов принадлежит немецко-американскому психологу К. Левину. Он характеризует конфликт как ситуацию, в которой на человека одновременно действуют противоположно направленные силы равной величины. Возможны *три типа таких ситуаций*:



А. Человек должен выбрать одну из двух привлекательных возможностей, или, отталкивать. Сам по себе объект не является ни притягательным, ни отталкивающим. Позитивный или негативный смысл придает ему человек.

Итак, первый тип внутриличностного конфликта – это *ситуация Буриданова осла*, умирающего от голода между двумя стогами сена. И все же, как правило, такие конфликты разрешаются наименее болезненно. Выбор между двумя приятными альтернативами, в общем, легче, чем между неприятными, если речь не идет о вопросах, имеющих глубокое жизненное значение. К. Левин считал, что, когда решение в пользу одной из альтернатив уже принято, привлекательность другой снижается, ослабевает ее валентность.

Б. Второй фундаментальный тип конфликтной ситуации складывается, когда человек оказывается между двумя приблизительно равными по значимости неприятными возможностями (отрицательными валентностями). Показательной является ситуация «наказания» за плохо выполненное задание, столь знакомая преподавателям и студентам. Студент должен выбрать один из двух нежелательных вариантов: отказаться от запланированного отдыха и развлечений или получить «непрестижную» тройку. Это *ситуация выбора меньшего из двух зол*.

В. Человек сталкивается с объектом, имеющим как отрицательную, так и положительную валентность, как говорится «и хочется и колется». Силы притяжения и отталкивания действуют в одном и том же направлении, исходят от одного объекта. Основой конфликта может быть, например, то, что привлекательная цель содержит и негативные стороны: высокооплачиваемая, но вредная для здоровья работа и др. Нередки случаи, когда желаемые вознаграждения неизбежно сопровождаются равными издержками: запретное удовольствие и потеря самоуважения, «хорошая» выпивка и похмелье и т.п.

Конфликты «притяжения – отталкивания» вызывают наиболее сильные переживания. Некоторые исследователи считают, что это и есть психологический конфликт в полном смысле слова.

Внутриличностные конфликты, связанные с *медицинской деятельностью*, могут развиваться по любой из описанных схем. Например, так называемый ролевой конфликт, когда различные социальные роли человека предъявляют к нему противоречивые требования: будущи хорошим семьянином (роль отца, матери, мужа, жены и т.п.), человек должен вечера проводить дома, а положение врача обязывает его брать ночные дежурства.

Развитие личности невозможно без преодоления внутренних противоречий, разрушения психологических конфликтов.

Неразрешенные внутриличностные конфликты вызывают фрустрацию и чувство тревоги, препятствуют личностному росту, делают человека более уязвимым. Нередко внутриличностные конфликты

вольно или невольно провоцируются другими людьми, особенно при отношениях зависимости и доминировании эгоистических мотивов у участников взаимодействия. К сожалению, анализ медицинских ситуаций дает тому немало примеров.

2. *Межличностный конфликт.* Это самый распространенный тип конфликта. В учебных заведениях он может возникать между участниками педагогического процесса одного или разных статусов: преподаватель – студент, преподаватель – преподаватель и т.д. Многие считают, что основными причинами этих конфликтов являются необоснованные притязания или неуживчивый характер участников ситуации. Действительно, встречаются люди, которым из-за особенностей характеров, различий во взглядах, манере поведения очень непросто ладить друг с другом. Однако более глубокий анализ показывает, что в основе таких конфликтов, как правило, лежат объективные причины.

3. *Конфликт между личностью и группой.* Как известно, неформальные группы устанавливают свои нормы поведения, общения. Каждый член такой группы должен их соблюдать. Отступление от принятых норм группа расценивает как негативное явление, вызывает конфликт между личностью и группой. Еще один распространенный конфликт этого типа – конфликт между студенческой группой и преподавателем. Наиболее тяжело такие конфликты протекают при авторитарном стиле педагогического общения.

4. *Межгрупповой конфликт.* Учебное заведение, как и любая другая организация, состоит из множества формальных и неформальных групп, между которыми могут возникать конфликты. Например, между руководством и исполнителями, между сотрудниками различных подразделений, кафедр, между неформальными группами внутри подразделений, между администрацией и профсоюзом.

Конфликты могут иметь как негативные, так и позитивные последствия. Если они способствуют принятию обоснованных решений и развитию взаимоотношений, то их называют *функциональными* (конструктивными).

Конфликты, препятствующие эффективному взаимодействию и принятию решений, называют *дисфункциональными* (деструктивными). Необходимо еще раз подчеркнуть, что надо не уничтожить все условия для возникновения конфликтов, а научиться правильно ими управлять. Чтобы направить конфликты в конструктивное русло, необходимо уметь их анализировать, понимать их причины и возможные следствия.

Различают также реалистические и нереалистические конфликты.

*Реалистические* конфликты вызваны неудовлетворением определенных требований участников или несправедливым, по мнению одной или обеих сторон, распределением между ними каких-либо пре-

имущества и направлены на достижение конкретного результата – например, конфликт между студентом и преподавателем из-за экзаменационной оценки.

*Нереалистические* конфликты имеют своей целью открытое выражение накопившихся отрицательных эмоций, обид, враждебности, то есть острое конфликтное взаимодействие становится здесь не средством достижения какого-либо реального результата, а самоцелью.

Начавшись как реалистический, конфликт может превратиться в нереалистический, если предмет конфликта чрезвычайно значим для участников, а они не могут найти приемлемое решение, справиться с ситуацией. Это повышает эмоциональную напряженность и требует освобождения от накопившихся отрицательных эмоций.

*Нереалистические конфликты всегда дисфункциональны.* Их гораздо сложнее урегулировать, придать им конструктивный характер. Надежный способ профилактики подобных конфликтов в учебном заведении – создание благоприятной психологической атмосферы, повышение профессионального мастерства и психологической культуры преподавателей, овладение приемами саморегуляции эмоциональных состояний в общении. Если нереалистические конфликты происходят между студентом и преподавателем, то можно поставить под сомнение профессиональную пригодность последнего.

### **3.2. Условия протекания конфликта**

Характер любого разногласия существенно определяется внешней средой, в которой возникает конфликт. Выделяют три важнейших условия протекания конфликта:

- 1) *пространственно-временные* (место осуществления противоречия и время, в течение которого оно должно быть разрешено);
- 2) *социально-психологические* (климат в конфликтующей группе, тип и уровень взаимодействия, степень конфронтации и состояние участников конфликта);
- 3) *социальные* (вовлеченность в противоречие интересов различных социальных групп: половых, семейных, профессиональных, этнических и национальных).

### **3.3. Образы конфликтной ситуации**

Своеобразным опосредующим звеном между характеристиками участников конфликта и условиями его протекания, с одной стороны, и конфликтным поведением – с другой, выступают образы конфликтной ситуации т.е. своеобразные идеальные карты, которые включают в себя следующие элементы:

- 1) представления участников противоречия о себе (о своих потребностях, возможностях, целях, ценностях и т.п.);

2) представления участников конфликта о противоположной стороне (о ее потребностях, возможностях, целях, ценностях и т.п.);

3) представления конфликтующих сторон о среде и условия, в которых протекает конфликт.

*Необходимость анализа образов* конфликтной ситуации определяется двумя обстоятельствами:

– именно образы, а не реальность противоречия, сами по себе непосредственно определяют конфликтное поведение;

– существует реальное и эффективное средство разрешения конфликта за счет изменения этих образов, которое осуществляется посредством внешнего воздействия на участников конфликта («если не можешь изменить саму ситуацию, то измени отношение к ней»).

### **3.4. Возможные действия участников конфликта**

В основе классификации конфликтных действий лежат следующие основания:

1) характер действий (наступательное, оборонительное и нейтральное);

2) степень активности в их осуществлении (активные, пассивные, иницирующие, ответные);

3) направленность этих действий (на оппонента, к третьим лицам, на самого себя).

### **3.5. Исходы конфликтных действий**

Любое конфликтное действие может иметь четыре основных исхода:

1) полное или частичное подчинение другого;

2) компромисс;

3) прерывание конфликтных действий (уход от конфликта);

4) интеграция (наиболее трудно реализуемый).

### **3.6. Динамика конфликта**

В динамике конфликта, то есть в его реализации как процесса выделяют четыре основные стадии.

1. *Возникновение объективной конфликтной ситуации.* Эта ситуация не сразу опознается людьми, поэтому ее можно назвать «стадией потенциального конфликта»;

2. *Осознание объективной конфликтной ситуации,* когда противоречия становятся осознанными, и противоположная сторона отвечает реальным действием (поведением). Существует следующие варианты соответствия между субъективным и объективным в конфликтной ситуации:

– адекватно понятый конфликт. Здесь имеется налицо объективная конфликтная ситуация, и стороны правильно ее понимают;

– неадекватно понятый конфликт. В этом случае объективная конфликтная ситуация также налично, и стороны воспринимают ее как таковую, но с теми или иными отклонениями от реального положения вещей;

– непонятый конфликт. Объективная конфликтная ситуация существует, но она не воспринимается как таковая потенциальными оппонентами;

– ложный конфликт. Объективная конфликтная ситуация отсутствует, но стороны воспринимают свои отношения как конфликтные;

3. *Переход к конфликтному поведению.* После того, как конфликт осознан, стороны переходят к конфликтному поведению, которое направлено на блокирование достижений противоположной стороны, ее стремлений, целей, намерений. В этом случае внутриличностный конфликт переходит в межличностный. При переходе конфликта из потенциального в актуальный он может развиваться как конструктивный или неконструктивный.

*Последовательность протекания конфликта.*

1) постепенное усиление позиций участников конфликта за счет введения все более активных сил, а также за счет накопления опыта противостояния;

2) увеличение количества проблемных ситуаций и углубление первичной проблемной ситуации;

3) повышение конфликтной активности участников, изменение характера конфликта в сторону его ужесточения, вовлечение в конфликт новых сил;

4) нарастание эмоциональной напряженности, сопровождающей конфликтные взаимодействия, которое может оказать как мобилизующее, так и дезорганизирующее влияние на поведение участников конфликта;

5) изменение отношения к проблемной ситуации и конфликту в целом

4) *разрешение конфликта* возможно за счет:

– изменения объективной конфликтной ситуации;

– преобразования ее образов, имеющихся у оппонентов.

Разрешение может быть:

– *частичным* (когда исключаются конфликтные действия, но побуждение к конфликту остается);

– *полным* (конфликт устраняется как на уровне внешнего поведения, так и на уровне внутренних побуждений).

#### 4. Типы личностей участников конфликта

Прежде всего, типы личностей по тому, какие конфликты и как часто они порождают, можно разделить на две разновидности:

1. *Перманентно-конфликтные личности.* Для этих людей конфликтность является постоянным свойством их поведения, вытекающим из особенностей характера.

2. *Ситуативно-конфликтные личности.* Для них конфликтность является не свойством характера, а следствием конкретной ситуации. Их готовность идти на конфликт вызывается отсутствием иного выхода в самой ситуации.

#### **4.1. Типы перманентно-конфликтных личностей**

1. *«Демонстративный».* Личность стремится быть в центре внимания, ищет признания и поддержки окружающих и добивается этого хотя и косвенным, но настойчивыми действиями. Отношение к людям у них определяется тем, насколько удалось завоевать их расположение.

Чем больше выражен демонстративный компонент в поведении личности, тем выше уровень ее конфликтности.

В конечном счете, конфликты становятся естественной средой существования некоторых подобных личностей, дают им постоянный повод к любованию своими страданиями и стойкостью.

Для этих людей не свойственно рациональное планирование поведения, поэтому они являются достаточно распространенным источником эмоциональных конфликтов, в которых личность не имеет четко осознанной цели, т.е. представлений о том, чего же она добивается, вступая в конфликтное взаимодействие.

2. *«Ригидный».* Это непластичный, не умеющий перестраиваться тип личности, т.е. учитывать в своем поведении изменения ситуации и обстоятельств, принимать во внимание мнение и точки зрения окружающих.

Не менее характерной особенностью является честолюбие – потребность в постоянном подтверждении собственной значимости, завышенная самооценка. Отсюда все выражения почтения и восхищения со стороны окружающих воспринимаются личностью как должное, тогда как проявления неуважения не вызывают у нее сомнений в собственных способностях и объясняются враждебностью, некомпетентностью окружающих.

В ситуации конфликта ригидная личность проявляет болезненную обидчивость, повышенную чувствительность по отношению к действительным или мнимым несправедливостям.

3. *«Бесконфликтный».* Основная особенность этого типа – отсутствие собственных убеждений и принципов, а отсюда – чрезмерная зависимость от мнений и оценок окружающих.

Неустойчивость оценок и непоследовательность поведения становится для такой личности причиной внутренних конфликтов и приводит рано или поздно к выработке собственного взгляда на вещи.

Чрезмерная склонность к компромиссам и стремление уйти от проблем, закрывая глаза на их существование, могут вызвать, в конечном счете, у таких личностей серьезный межличностный конфликт, причем бессмысленный и нерациональный.

4. *«Неуправляемый»*. Для него характерны импульсивность, непродуманность поведения, отсутствие самоконтроля, в результате чего эмоции и побуждения реализуются без оглядки на общепринятые нормы и без достаточного осмысления ситуации.

Этим же объясняется неумение планировать свое поведение и пренебрежение последствиями поступков. Поэтому их поведение часто выглядит агрессивным и вызывающим.

Неспособность соотносить свои поступки с объективными мнениями и целями делает поведение таких лиц плохо предсказуемым.

При особой выраженности у личности свойств неуправляемого типа даже незаурядный интеллект не спасает от импульсивности и непоследовательности поведения.

Легкость возникновения агрессивных реакций и неспособность корректировать поведение, т.е. извлекать пользу из прошлого опыта, снова и снова приводит таких лиц к конфликтам с окружающими, и за ними закрепляется репутация конфликтных.

5. *«Сверхточный»*. Эти личности отличаются особой скрупулезностью и добросовестностью в отношении к работе. Они подходят к оценке своей деятельности по мерке высоких внутренних стандартов. Обычно завышенные требования предъявляются не только к себе, но и к окружающим, которые воспринимают требовательность зачастую как придирчивость. На этой почве могут возникать взаимонепонимание и конфликты.

Другая особенность — повышенная тревожность и, как следствие, чрезмерная чувствительность к деталям и нюансам взаимоотношений. В результате люди такого склада склонны придавать излишнее значение как действительным, так и мнимым проявлениям недоброжелательности со стороны окружающих. Будучи сами сдержанными во внешних, особенно эмоциональных проявлениях, они ждут того же и от других и рассматривают действия окружающих как неуважительные и оскорбительные, если их ожидания не оправдываются.

Их болезненная обидчивость приводит к тому, что иногда они без видимого повода порывают все отношения с мнимым обидчиком, хотя последний может и не подозревать о причинах такого отношения и не давать поводов к нему.

К чести сверхточных личностей их агрессия редко прорывается во вне, поэтому от своих конфликтных черт, прежде всего, страдают они сами, расплачиваясь за них серьезными переживаниями, а зачастую и болезнями — головными болями, бессонницей, сердцебиением.

#### **4.2. Ситуативно-конфликтная личность**

Жизненные неурядицы и неудачи, крушение планов, потеря жизненной перспективы резко повышает уровень внутренней конфликтности, которая нередко может прорываться вовне. Внешние конфликты в этом случае выступают как форма снятия внутренних напряжений, как проявление чувства неполноценности или недовольства собой, выражение неудовлетворенной потребности в самоутверждении.

Ситуативно-конфликтная личность гораздо в большей мере, чем перманентно-конфликтная личность, способна оценивать ситуацию, осуществлять самоконтроль и легче поддается управлению извне.

При нормализации обстоятельств, как правило, нормализуется и их психическое состояние, уровень конфликтности резко снижается.

#### **4.3. Конфликтная личность – руководитель**

Это самостоятельный тип конфликтных личностей, который формируется, когда руководитель оказался неподготовленным в личностном плане к руководящей деятельности.

Такая личность собственные личностные проблемы и конфликты превращает в проблемы и конфликты коллектива. Вместо того, чтобы осмыслить свои достоинства и недостатки и осознать их как преимущества или, наоборот, ограничения, которые следует учитывать в руководстве другими людьми, такой руководитель сознательно или неосознанно будет использовать коллектив, организационные средства, а, следовательно, и подчиненных ему людей для разрешения собственных внутренних проблем (например, для снятия внутреннего напряжения, комплекса неполноценности, удовлетворения болезненного честолюбия и т.д.).

#### **4.4. Целенаправленно-конфликтная личность**

Значительная часть конфликтов в коллективе происходит на долю вполне зрелых и психически стабильных личностей, для которых конфликт является средством для достижения каких-либо целей в коллективе. Их можно назвать целенаправленно-конфликтными личностями.

Если все предыдущие типы конфликтных личностей выступают источником *эмоциональных* конфликтов, то целенаправленно-конфликтная личность порождает только *рациональные* конфликты.

Эту личность отличает глубокое видение и понимание коллектива, знание законов его функционирования и умение целенаправленно использовать его механизм на основе хорошо отработанной техники общения (в том числе и конфликтного) с окружающими.



#### **4.5. Коллектив и конфликтная личность**

1. Необходимо с пониманием отнестись к тому факту, что конфликтность – это не вина такой личности, а ее беда. Поэтому надо попытаться не принимать близко к сердцу их нередко бесцеремонное поведение.

2. Необходимо понять, что конфликтная личность – это человек, который рад бы, да не может контролировать свое поведение.

3. Понимание первого и второго может значительно уменьшить число столкновений и конфликтов в коллективе.

### **5. Управление конфликтами**

Существование перечисленных источников или причин конфликтов увеличивает вероятность их возникновения, однако, даже при большой возможности возникновения конфликта стороны могут не захотеть вступить в конфликтное взаимодействие.

Иногда потенциальные выгоды участия в конфликте не стоят затрат. Вступив же в конфликт, каждая сторона, как правило, делает все, чтобы была принята ее точка зрения, достигнута ее цель, и мешает другой стороне делать то же самое. Здесь необходимо управлять конфликтом. В зависимости от того, насколько эффективным будет управление, последствия конфликта станут функциональными или дисфункциональными. Это в свою очередь повлияет на возникновение последующих конфликтов.

При эффективном управлении конфликтом его последствия могут играть положительную роль. Это особенно важно при педагогических конфликтах, так как они всегда имеют воспитательное значение.

#### **5.1. Функциональные последствия конфликтов**

Выделяют следующие основные функциональные последствия конфликтов:

1. Проблема решается таким путем, который устраивает все стороны, и в результате люди чувствуют себя причастными к решению важной для них проблемы.

2. Совместно принятое решение быстрее и лучше претворяется в жизнь.

3. Стороны приобретают опыт сотрудничества при решении спорных вопросов и могут использовать его в будущем.

4. Эффективное разрешение конфликтов между руководителями и подчиненными, преподавателями и студентами разрушает так называемый «синдром покорности» – страх открыто высказывать свое мнение, отличное от мнения «старших».

5. Улучшаются отношения между людьми.

6. Люди перестают рассматривать наличие разногласий как «зло», всегда приводящее к дурным последствиям.

### **5.2. Дисфункциональные последствия конфликтов**

1. Непродуктивные, конкурентные отношения между людьми.
2. Отсутствие стремления к сотрудничеству, добрым отношениям.
3. Представления о противоположной стороне как о «враге», о своей позиции – как об исключительно положительной, о позиции оппонента – только как отрицательной.
4. Сворачивание или полное прекращение взаимодействия с другой стороной, препятствующее достижению общих целей.
5. Убеждение, что «победа» в конфликте важнее, чем решение реальной проблемы.
6. Чувство обиды, неудовлетворенности, плохое настроение, снижение мотивации учебной деятельности (у учащихся).

### **5.3. Организационные способы управления конфликтами**

Различают несколько организационных (административных) и межличностные способы управления конфликтами.

К организационным методам относятся следующие:

1. *Четкая формулировка требований.* Один из лучших методов управления, предотвращающих дисфункциональные конфликты, – разъяснение требований к результатам деятельности каждого конкретного человека и группы в целом; наличие ясно и однозначно сформулированных прав и обязанностей, правил выполнения заданий.

2. *Использование координирующих механизмов.* Строгое соблюдение принципа единоначалия облегчает управление большой группой конфликтных ситуаций, так как каждый знает, чьи распоряжения он должен выполнять. Если у участников совместной деятельности есть разногласия по какому-либо вопросу, связанному с решением учебной или производственной задачи, они могут обратиться к «третьему судье» – их общему руководителю.

3. *Установление общих целей, формирование общих ценностей.* Этому способствует информированность всех членов организации о ее политике, стратегии, перспективах, состоянии дел в различных подразделениях. Очень эффективным оказывается формулирование целей организации на уровне целей общества, формулировка делового «крело» организации. Например, в одном из российских медицинских колледжей оно сформулировано так: «Мы учимся милосердию». Осознание «социальной миссии» сплачивает коллектив, что, естественно, приводит к сокращению дисфункциональных конфликтов.

Наличие общих целей и ценностей позволяет людям понять, как следует вести себя в конфликтных ситуациях, чтобы превратить их в функциональные.

4. *Система поощрений.* Установление четких, объективных критериев оценки результатов труда, снижающих вероятность возникновения чувства несправедливости, обиды. Разработка системы поощрений, исключающей столкновение интересов отдельных сотрудников и подразделений.

#### **5.4. Межличностные способы управления конфликтами**

Существует несколько межличностных стилей разрешения конфликтов:

1. *Уклонение.* Человек, придерживающийся этой стратегии, стремится уйти от конфликта. Эта стратегия может быть уместна, если ситуация может разрешиться сама собой (это бывает редко, но все же бывает), если сейчас нет условий для эффективного разрешения конфликта, но через некоторое время они появятся.

2. *Сглаживание.* Этот стиль основывается на тезисах «Не стоит раскачивать лодку», «Давайте жить дружно». «Сглаживатель» старается не выпустить наружу признаки конфликта, конфронтации, призывая к солидарности. При этом часто забывается проблема, лежащая в основе конфликта. В результате может временно наступить покой. Отрицательные эмоции не проявляются, но они накапливаются. Рано или поздно оставленная без внимания проблема и накопившиеся отрицательные эмоции приведут к взрыву, последствия которого окажутся дисфункциональными.

3. *Принуждение.* Тот, кто придерживается этой стратегии, пытается заставить принять свою точку зрения во что бы то ни стало; его не интересует мнение других. Данный стиль связан с агрессивным поведением, для влияния на других людей здесь используется власть, основанная на принуждении, и традиционная власть.

Этот стиль может стать эффективным, если он используется в ситуации, угрожающей существованию организации или препятствующей достижению ею своих целей. Руководитель отстаивает интересы дела, интересы организации, и порой он просто обязан быть настойчивым. Главный недостаток использования руководителем этой стратегии – подавление инициативы подчиненных и возможность повторных вспышек конфликта.

4. *Компромисс.* Этот стиль характеризуется принятием точки зрения другой стороны, но лишь до определенной степени. Способность к компромиссу в управленческих ситуациях высоко ценится, так как уменьшает недоброжелательность и позволяет относительно быстро разрешить конфликт. Но через некоторое время могут проявиться и дисфункциональные последствия компромиссного решения, например, неудовлетворенность «половинчатыми» решениями. Кроме того, конфликт в несколько измененной форме может возникнуть вновь, так как осталась нерешенной породившая его проблема.

5. *Решение проблемы (сотрудничество)*. Этот стиль основывается на убежденности участников конфликта в том, что расхождение во взглядах – это неизбежный результат того, что у умных людей есть свои представления о том, что правильно, а что нет. При этой стратегии участники признают право друг друга на собственное мнение и готовы его понять, что дает им возможность проанализировать причины разногласий и найти приемлемый для всех выход. Тот, кто опирается на сотрудничество, не старается добиться своей цели за счет других, а ищет решение проблемы.

## 6. Правила разрешения конфликта

1. Выявить предмет конфликта. Часто бывает подмена предмета в процессе конфликта.

2. Не расширять предмет конфликта, сокращать число претензий, особенно эмоционального характера. Нельзя сразу разобраться во всех проблемах отношений – надо выяснить главную, которая является стержнем конфликта: взаимная неприязнь, деловое соперничество или просто зависть.

3. Надо знать, как развивается конфликт. Он проходит три стадии: возникновение напряженности в отношениях – предвестник конфликта; взаимная неприязнь выходит наружу, начинаются стычки, прекращаются личные отношения; разрешение конфликта.

4. Необходимо внимательное отношение к обеим конфликтующим сторонам – «инициатору» и «обвиняемому». Надо выяснить, чего добивается инициатор конфликта – его цели: деловые, самоутверждение, амбиции, стремление унижить другого человека и т.д. Инициатор конфликта должен предложить позитивное решение, а не только наказующее.

5. Нужна правильная оценка обеих сторон. Надо знать психологические механизмы оценки. В конфликте не должно быть победителей, чтобы конфликт не развился дальше.

6. Нельзя переоценивать заслуги одних и недооценивать заслуги других. Нельзя одних все время поощрять, других наказывать, а третьих просто не замечать.

7. Особое внимание надо проявлять к конфликтным личностям. В каждом коллективе есть своя «баба-яга», но нужно не давать расцвести пышным цветом ее злему началу.

8. Надо помнить, что каждый человек – индивидуальность, и уметь принять точку зрения другого, а не расценивать все «со своей колокольни».

9. Чем ближе отношения, тем сложнее в конфликтной ситуации. Особенно это проявляется в группе. Не заводите сугубо личных привязанностей в коллективе, которым руководите.

10. Не пытайтесь полностью переделывать, перевоспитывать другого, это неблагодарное занятие. Лучше займитесь самовоспитанием и психологическим анализом своего поведения.

11. Помните, что в группе объединяются мужчины и женщины, которые имеют свои чисто мужские и женские особенности психологии. У женщин своя, женская логика, которая отличается интуитивностью, ситуативностью и ассоциативностью. Мужчины же предпочитают точный расчет, сопоставление фактов, логический анализ и рациональный подход. Черты женского характера – мягкость, доброта, слабость, высокая чувствительность, эмоциональность, а у настоящего мужчины в характере преобладают самостоятельность, надежность, смелость, склонность к риску, твердость.

Мужчины и женщины по-разному чувствительны к своей индивидуальности. Женщине нравится положительная оценка ее внешности (включая и одежду), эмоциональности, женственности. Женщины очень чувствительны к тону разговора и манере поведения людей. Мужчины ценят в себе деловые качества, интеллект, способность принимать оригинальные решения, надежность и мужественность.

12. Необходимо накапливать «багаж» положительных знаний о другом человеке, а не усиливать отрицательную доминанту, все время ее подпитывая воспоминаниями об отрицательных качествах и поступках.

13. В социальной группе необходимо следить за прохождением информации по возможности без искажения. Рождение слухов всегда будоражит людей и вызывает ненужные столкновения. Если к человеку есть претензии, лучше всего наедине спокойно с ним поговорить и все выяснить, прежде чем выносить на общее собрание. Самое положительное отношение людей – к публичной похвале, самое отрицательное – к публичному игнорированию.

14. Надо очень внимательно следить за тоном и формой разговора с человеком, стараться избегать категоричного тона и резкой формы, уметь располагать к себе людей.

## **7. Способы поведения в дискуссии**

### **7.1. Неконструктивные способы поведения в дискуссии**

Можно выделить наиболее часто встречающиеся неконструктивные способы поведения в дискуссии:

1. Игнорирование: «Да, конечно, но...», «Возможно, Вы и правы в чем-то, но...», «Я понимаю Вас, но...». Собеседник не принимает во внимание того, что говорит партнер, пренебрегает его высказываниями.

2. Инверсия смысла: «Все то я могу сделать для Вас». «И это все, что Вы можете сделать». То есть достоинство представляется недостатком и наоборот.

3. Негативная оценка высказывания, принижающая личность партнера (например: «Глупости ты говоришь», «Ты, я вижу, в этом вопросе ничего не понимаешь» и т.п.).

4. Эгоцентризм – собеседник пытается найти у партнера понимание только тех проблем, которые волнуют его самого.

5. Выспрашивание – собеседник задает партнеру вопрос за вопросом, явно стараясь разузнать что-то, но не объясняя ему своих целей.

6. Замечания о ходе беседы – в ходе разговора собеседник вставляет высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора», «Давайте вернемся к цели нашего разговора» и т.п.

7. Поддакивание – собеседник сопровождает высказывания партнера реакциями типа «Да-да...», «Угу...».

### ***7.2. Приемы, способствующие пониманию партнера***

Существует ряд примеров, способствующих пониманию партнера (так называемое активное слушание):

1. Вербализация, ступень А – проговаривание. Собеседник точно, дословно повторяет высказывание партнера. Он может начать с вводной фразы: «Как я понял Вас...» и т.п.

2. Вербализация, ступень Б – перефразирование. Собеседник воспроизводит высказывания партнера в сокращенном виде, кратко формулирует самое существенное в его словах.

3. Вербализация, ступень В – развитие идеи. Собеседник пытается вывести логическое следствие из высказывания партнера или выдвинуть предположения относительно причин высказывания («Если исходить из того, что Вы сказали, то выходит, что...»).

## **8. Механизмы психологической защиты**

### ***8.1. Понятие психологической защиты.***

Потребности «Я», как и все остальные наши потребности, нуждаются, в поддерживающей информации, которая способствует сохранению и укреплению представлений о собственном «Я», его взаимоотношениях с миром, другими людьми. Если эти потребности не удовлетворяются, это воспринимается как угроза для «Я», возникает сильное эмоционально-мотивационного напряжения, и «Я», защищаясь, прибегает к действию защитных механизмов.

Личность защищается от психотравмирующей информации, связанной со своими неудачами. Невроз возникает на почве психического конфликта, в результате взаимодействия психотравмирующей информации и особенностями личности на фоне недостаточных защитных механизмов.

Современные концепции считают, что наиболее травмирующей для человека является угроза его «Я», неудовлетворение потребностей

«Я»: 1) в самоутверждении; 2) в сохранении собственной ценности, чувства идентичности, тождества, т.е. внутренней согласованности; 3) в сохранении контроля над собой и окружающими.

Термин защитные механизмы психики впервые был введен З. Фрейдом в работе «Защитные механизмы» в 1894 году. Фрейд предложил следующую концепцию личности. Психический аппарат индивида делится на три области.

1. «Оно» – бессознательная инстинктивная область импульсов и инстинктов, которые стремятся к удовлетворению, подчиняясь принципу удовольствия.

2. «Я» – сознательная область. Основная задача «Я» – цензура над импульсами, исходящими из области «Оно». Для этой цензуры «Я» использует механизмы психологической защиты.

3. «Сверх Я» – наследник Эдипова комплекса. Область нравственной оценки, это идеальное «Я», осознание того, как должно выглядеть «Я» в соответствии с требованиями общества и общественной моралью.

Исходя из своей концепции психического аппарата индивида З. Фрейд выдвинул следующие *положения*:

1. *Ведущую роль в человеческом поведении, в его душевной жизни играет бессознательное.* Содержание бессознательного составляют врожденные инстинкты. По Фрейду таких инстинкта два: сексуальный («эрос» или либидо) и агрессия, стремление к разрушению («танатос»). Кроме этого в содержание бессознательного входят желания, аффекты, вытесненные из сознания по причине их неприемлемости или нежелательности (культурной неприемлемости или травматичности для субъекта).

Содержание бессознательного энергетически заряжено: инстинкты и желания, изгнанные из сознания, стремятся быть удовлетворенными. Эта энергия является «двигателем» человеческого поведения, его устремлений.

2. *Влечения бессознательного находятся в противоречии с нормами культуры.*

3. Фрейд утверждал, что инстинкты человека по природе своей асоциальны и эгоистичны. Социальные нормы – это узда, которая накладывается на них и тем самым делает возможным совместное существование людей.

3. *Психическое и социальное развитие человека идет через установление баланса между инстинктами и культурными нормами.* Таким образом, в процессе развития Я человека вынуждено постоянно искать компромисс между рвущейся наружу энергией бессознательного и тем, что допускается обществом.

4. *Этот баланс, компромисс устанавливается посредством защитных механизмов психики.* Защитным механизмом называется спе-

цифическое изменение содержания сознания, возникающее в ситуации внутреннего конфликта.

Защитные механизмы могут быть эффективными или неэффективными (в зависимости от того, удастся ли человеку сладить с энергией бессознательного без патологических симптомов).

Таким образом, механизмы психологической защиты – это способ борьбы «Я» против болезненных, непереносимых для субъекта переживаний.

Все механизмы психологической защиты искажают реальность с целью сохранения психического здоровья и целостности личности. В этом случае *цена психического здоровья*:

- искаженная действительность,
- искаженный образ «Я»,
- искаженный внешний мир.

Защитные механизмы позволяют сохранить или, вернее, достигнуть внутреннего благополучия за счет игнорирования реальности.

Механизмы психологической защиты формируются первоначально в межличностных отношениях, затем становятся внутренними характеристиками человека, т.е. в индивидуальном опыте происходит научение тем или иным защитным формам поведения.

*Основные признаки механизмов психологической защиты (механизмов интрапсихической защиты):*

1) импульсивность (механизмы психологической защиты не зависят от воли);

2) искажение реальности;

3) отсутствие осознания субъектом защитных форм поведения.

*Основные функции механизмов психологической защиты:*

1) сохранение личностной целостности,

2) сохранение психического здоровья, определенного «Я-образа».

Причем, как установлено в исследованиях разных психологов, для человека важно сохранение даже не столько благополучного, сколько привычного, устойчивого представления о себе. Это очень ярко демонстрирует так называемый «дискомфорт успеха». Суть его в том, что человек, привыкший к неуспеху, добившись успеха, победы, стремится свести это к минимуму, обесценить;

3) регуляция межличностных отношений.

## **8.2. Классификация защитных механизмов психики**

Одной из ситуаций, в которых активизируются механизмы защиты, является фрустрация.

*Фрустрация* – это психическое состояние человека в случае возникновения на его пути к достижению цели препятствий, воспринимаемых им как непреодолимые.



Существует многочисленная группа защитных механизмов. Ограничимся перечислением только некоторых из них.

1. *Сублимация* (в букв. переводе - «возгонка») – один из защитных механизмов, представляющих собой подсознательную замену одной, запретной или практически не достижимой цели на другую, разрешенную и более доступную, способную хотя бы частично удовлетворить актуальную потребность.

Сублимация является своеобразным переводом энергии бессознательного в социально приемлемое русло. Так сексуальный инстинкт может быть сублимирован через художественное творчество, или через заботу о неимущих, или даже через привязанность к домашним животным. Агрессия может сублимироваться через некоторые профессии (например, профессию военного) или спортивные достижения.

Этот механизм защиты может проявляться и совершенно по-другому. Например, человек, который не может реализовать себя в деловой сфере, начинает много времени уделять своему хобби или, испытывая эмоциональные затруднения, много ест.

2. *Вытеснение*. Этот механизм описан З. Фрейдом и заключается в активном выталкивании из сознания болезненных чувств, воспоминаний, травмирующих человека. С вытеснением связаны многие случаи забывания. Не того забывания, которое коренится в перегрузке информацией, невнимательности, в том, что человек не дает себе труда что-либо запомнить, а именно того, которое позволяет не вспоминать нечто, что могло бы поколебать представление о себе, например, заставило бы осознать собственную низость, подлость.

3. *Проекция* – приписывание другому своих качеств, чувств и намерений. Обеспечивает сохранение удовлетворяющего представления о себе, психологической целостности тем, что имеющиеся у человека, но почему-либо неприемлемые для него чувства, желания, идеи приписываются другому.

Существуют различные типы проекций.

*Комплементарная* – приписывание другому того состояния, которое отсутствует у субъекта, но дополнительно к состоянию субъекта (например, если я испытываю ревность, то другому приписываю измену).

*Атрибутивная* – наивное суждение при недостатке знаний («другие такие же, как мы»). Пример: студенты, которые, по свидетельству преподавателей, часто списывают, считают, что все студенты списывают.

*Симбиотическая* – приписывание собственных качеств, которых субъект не осознает, другим людям. Например, собственные негативные черты родители могут приписывать своему ребенку.

*Панглосс-Кассандра*. Панглосс – герой одной из повестей Вольтера. Этот герой видел мир через розовые очки. Кассандра предрека-

ла гибель Трои, проецировала на внешний мир ощущение гибельности. Другому человеку приписывается противоположное тому, что чувствует субъект (приписываю другому ненависть ко мне, сам чувствую к нему любовь).

Панглосс: сам чувствую к миру враждебность (неосознанно), предполагаю, что все меня любят. Кассандра - наоборот. Данный вид защиты направлен на преодоление тенденции очень сильного сближения с другими людьми.

Приписываться могут как позитивные, так и негативные переживания. Отрицание отвлекает внимание от болезненных идей и чувств, но не делает их абсолютно недоступными для сознания. Человек просто игнорирует болезненные для него реальности и действует так, словно они не существуют.

4. *Перемещение* – смена объекта чувств, их перенос с реального объекта на какой-то иной более безопасный. Это действие, направленное на какой-либо объект, на самом деле спровоцировано не им и не ему предназначено, а вызвано другим, недоступным объектом. Яркий пример замещения представлен в известной карикатуре Х. Битст-рупа: начальник кричит на подчиненного, тот на жену, жена ... и т.д. и так – до кошки.

5. *Интеллектуализация* – основанный на фактах, излишне «умственный» способ переживания конфликтов и их обсуждения. Это нахождение приемлемых причин для неприемлемых мыслей и действий.

Обычно изобретаются какие-либо объяснения для своих провалов или неудач, которые в действительности основаны на других причинах. Например, врач, который не может добиться успеха в лечении из-за своей некомпетентности объясняет свои неудачи с помощью различных научных теорий, сложностью заболевания и т. д.

6. *Соматизация* – уход в болезнь.

7. *Подавление* – ограничение мыслей и действий для того, чтобы избежать тех из них, которые могут вызвать тревогу (например, некоторые люди не летают на самолетах).

8. *Идентификация с агрессором* – реализует тенденцию к имитированию того, что субъект воспринимает как агрессивную и устрашающую манеру поведения внешнего авторитета.

9. *Аскетизм* – отрицание, отказ себе в удовольствии (пища, сон, физические упражнения, сексуальное удовлетворение). В основном встречается у подростков в период полового созревания.

10. *Фантазирование* – бегство в мир мечты, где осуществляются все желания, где ты умен, силен, красив и удачлив. Некоторые просто бегут в мир мечты, другие – фантазируют вслух, публично, рассказывая о своих «невероятно знаменитых» знакомых или родст-

венниках. Такая «положительная самодемонстрация» должна служить повышению ценности человека в глазах окружающих.

11. *Рационализация* – механизм психологической защиты, похожий на сладкую оболочку горького лекарства. Объяснения, описания так «обволакивают» травмирующий факт, что он начинает восприниматься как малозначимый или даже как свидетельствующий о сильных сторонах личности, ценный и справедливый.

Наиболее часто описываемые (или часто встречающиеся) типы рационализации получили названия «зеленый виноград» и «сладкий лимон».

Первый связан с хорошо известной историей про лису и виноград, которую когда-то придумал раб Эзоп, а нам пересказал Крылов.

«Сладкий лимон» – это преувеличение ценности имеющегося, причем преувеличение сильного, неоправданного, с помощью чего при сопоставлении снижается значимость недоступного. Именно этот механизм заложен в известном анекдоте про знаменитого певца: «Господин К.! Вы дурак!» – «Может быть... Но какой голос!»

12. *Регрессия* – возвращение на более ранний уровень развития или к способу выражения, который более прост и более свойственен детям. Это возвращение к свойственному более раннему возрасту реагированию, с целью избежать конфликты, переживаемые на более поздней стадии развития.

13. *Формирование реакций* – преувеличение какого-то одного эмоционального аспекта ситуации, чтобы с ее помощью подавить противоположную реакцию.

14. *Обратное чувство* – упреки в свой адрес вместо того, чтобы выразить разочарование кем-то другим.

15. *Изоляция аффекта* – подавление чувств, связанных с какой-то определенной мыслью.

То, какие защитные механизмы будут преобладать у конкретного человека, определяется его индивидуальным опытом.

## **ЛЕКЦИЯ 14.** **ПСИХОЛОГИЯ ГРУПП**

### **1. Феноменология психологии групп**

#### **1.1. Понятие группы**

Педагогическое общение реализуется через общение с учебной группой, которая является неотъемлемой частью любого образовательного учреждения. В этой группе складываются сложные подчас противоречивые отношения, которые влияют и на успешность обучения, и на взаимоотношения преподавателя со студентами (В.П. Дуброва).

Чтобы понять, как может воздействовать коллектив, т.е. определенная социальная группа, на индивидуальность, надо проникнуть вглубь сложной социально-психологической структуры студенческой группы. Тогда мы поймем, как формируется общественное мнение группы, которое опирается на сложившиеся групповые ценности, а они бывают очень разными, но именно через формирование групповых ценностей можно прийти к лучшим результатам в педагогическом воздействии и выдвижении лидеров на роль старосты, а также организации самоуправления студенческой группы. Сначала попробуем определить, что же такое социальная группа.

Группа – звено системы общественных отношений, преломляющихся в специфике непосредственных («лицом к лицу») межличностных контактов, развитие которых ведет далее к обретению группой разнообразных социально-психологических характеристик (Р.Л. Кричевский, Е. М. Дубовская, 1991).

Признаки группы как целостной микросистемы социальных и психологических отношений описываются через ее структурные, динамические и феноменологические характеристики.

*Эта общность обладает рядом существенных признаков:*

- 1) внутренней организацией, которая состоит из органов управления, социального контроля и санкций;
- 2) групповыми ценностями, на основе которых развивается социальное чувство общности, выражаемое словом «мы», а также формируется общественное мнение группы;
- 3) собственным принципом обособления, отличающим ее от других, «чужих» групп;
- 4) групповым давлением, т.е. воздействием на поведение членов группы;
- 5) общими целями и задачами деятельности;
- 6) стремлением к устойчивости благодаря механизмам отношений, возникающим между людьми в ходе решения групповых задач;
- 7) закреплением традиций.

Каждая социальная группа имеет свою *социальную структуру*, на которую влияют несколько факторов.

1. *Статусно-ролевые отношения*, отражающие систему взаимосвязей, складывающихся в группе. Каждый студент занимает определенное положение в своей группе: по вертикали – руководство (староста, например, в своей группе), и подчинение (условно подчиненный для преподавателя); по горизонтали – сотрудничество (со своими однокурсниками). Это отражается в статусе каждого члена группы,

2. *Деловая характеристика или интеллектуальный потенциал группы*, который измеряется успехами в учебе,

3. *Половозрастной состав*. Сочетание парней и девушек в студенческой группе является благоприятным фактором для развития группы и хорошего психологического климата. Это связано с тем, что особенности мужской и женской психологии откладывают свой отпечаток на характер внутригрупповых взаимоотношений.

Женские коллективы более эмоциональны, ситуативны, в них чаще возникают ролевые конфликты.

Мужские группы более жестки, иногда даже жестоки, рациональны, но и ригидны, прагматичны, имеют тенденцию к деловым и престижным конфликтам.

### **1.2. Классификация групп**

Среди групп можно выделить большие и малые.

*Большие* группы представлены государствами, нациями, народностями, партиями, классами, общностями по профессиям, возрастным, половым и другим признакам.

*Малая* группа – немногочисленное по составу объединение людей, члены которого имеют общую цель и находятся друг с другом в непосредственных личных контактах.

Р. Мертон определяет *малую* группу как совокупность людей, которые определенным образом взаимодействуют друг с другом, осознают свою принадлежность к данной группе и считаются ее членами с точки зрения других людей.

Выбор определения малой группы связан и с ее размером. Принято говорить о нижнем и верхнем количественных пределах группы. Малые группы могут быть разными по количественному составу: от 2-3 до 20-30 человек.

*Выделяют следующие малые группы:*

- а) условные (номинальные) – реальные;
- б) естественные – лабораторные;
- в) естественные группы делятся на формальные (официальные) и неформальные (неофициальные);
- г) референтные (реальные или условные, к которым человек себя добровольно причисляет) – нереферентные (группа, поведение и пси-

хология которой чужда индивиду и безразлична ему) – антиреферентные (группа, поведение и психологию которой человек осуждает или отвергает);

д) открытые (доступные влиянию окружающей социальной среды) – закрытые;

е) стационарные (исходя из фактора продолжительности существования) – временные.

*Основными параметрами малой группы являются:*

- численность (размер группы);
- структура отношений между членами группы;
- индивидуальный состав (композиция);
- характер ценностей, норм, правил, которых придерживаются в группе (групповые нормы);
- структура официальных отношений в группе (каналы коммуникации);
- содержание неофициальных отношений (психологический климат).

## **2. Этапы развития группы**

В любой группе независимо от нашего желания складывается невидимая внутренняя социально-психологическая структура. Как же она возникает, из чего состоит?

### ***2.1. Вступление в общение, межличностные отношения***

На примере только что сформировавшейся новой студенческой группы можно рассмотреть процесс образования ее социально-психологической структуры. В группе собираются люди, каждый из которых обладает индивидуальностью, имеет присущий ему темперамент и характер, определенный склад ума и интеллекта, мир своих ценностей и интересов. И вот эти индивидуальности знакомятся друг с другом, вступают в общение и постепенно в группе начинают складываться межличностные отношения, которые строятся на восприятии и понимании людьми друг друга.

Психологи А.А. Бодалев и В.Н. Панферов специально изучали в экспериментальных условиях, как незнакомые люди воспринимают друг друга, *что производит наиболее сильное впечатление при знакомстве.*

1. Первое, что бросается в глаза и запоминается человеку – это *прическа*, которая может менять лицо до неузнаваемости.

2. После прически мы обращаем внимание на *глаза человека*. Глаза могут быть добрыми, холодными, лучистыми, хитрыми, злыми, колючими. Они как бы настраивают другого человека на определенный лад: доверительный, настороженный, агрессивный.

3. Важна *улыбка человека*, которая очень привлекает, если она добрая и приветливая, а не злая и натянутая.

В целом выражение лица формируется *мимикой*, которая у одних людей очень динамичная, разнообразная, а у других – бедная, от чего создается впечатление угрюмости, неприветливости, скрытности.

4. *Манера поведения* – это жесты, походка, движения тела. Интересно, что когда однокурсники долго не видятся, а затем встречаются через много лет, они узнают друг друга чаще всего не по лицу, которое очень изменилось, а по отдельным жестам и манере поведения.

5. Когда мы начинаем говорить с человеком, то в *речи* выделяем две стороны: сам текст (слова) – что говорит, и подтекст – как говорит, с какой интонацией. *Интонация* является могучим выразительным средством, она всегда богаче, полнее и сложнее текста.

Внешнее впечатление составлено. Можно добавить: *одежда* человека тоже влияет на его восприятие (поговорка «По одежке встречают, по уму провожают»).

6. Дальше мы уже присматриваемся к *личностным качествам*. Кто он? Что собой представляет? Можно ли довериться этому человеку? И тут в ход, как правило, идут сложившиеся социальные стереотипы, установки и эталоны восприятия, житейские представления, сформированные у каждого человека, и, конечно, уровень психологической культуры в части умения воспринимать и оценивать другого.

*Пример социального стереотипа*: многие люди считают, что профессор рассеян, близорук и не приспособлен к повседневной жизни, студент всегда остроумен, подвижен и не готов к экзамену, англичане всегда хитроваты, надменны и хладнокровны, а французы только и думают о любви.

Внешние признаки: большой лоб – умный, квадратный подбородок – сильная воля, полные люди – добродушные, худые – сердитые и замкнутые.

Встречая нового человека, мы сразу относим его к определенной категории и строим свое поведение в соответствии со сложившимся стереотипом.

Психологи различают *три типа установки на восприятие другого человека*:

- *позитивная*, при которой мы переоцениваем положительные качества и даем человеку большой аванс, который проявляется в неосознаваемой доверчивости;

- *негативная* установка приводит к тому, что воспринимаются в основном отрицательные качества другого человека, что выражается в недоверчивости, подозрительности;

- *адекватная* – у каждого человека есть как положительные, так и отрицательные качества. Главное как они сбалансированы и оцениваются самим человеком.

Наличие установок рассматривается, как неосознаваемая predisposition воспринимать и оценивать качества других людей. Эти установки лежат в основе типичных искажений представления о другом человеке.

Примеры нескольких *искажений* (они распространяются и на восприятие преподавателем своих студентов):

1. «*Эффект ореола*» – влияние общего впечатления о человеке на восприятие и оценку частных свойств его личности. Если в группе сложилось мнение о человеке, что он очень хороший, то его плохой поступок расценивается как случайность. И наоборот, если все считают человека плохим, то хороший поступок этого человека также оценивается как случайность. Этот эффект очень часто мешает адекватно воспринимать людей и создает условия, при которых способные и яркие индивидуальности совершенно не могут учиться в данной группе, ибо хорошее не замечается, а плохое утрируется.

2. «*Эффект последовательности*» – на суждение о человеке наибольшее влияние оказывают те сведения, которые предъявлены о нем в первую очередь. Оправдываться и доказывать, что все не так значительно труднее.

3. Очень распространенным является «*эффект авансирования*» – человеку приписывают положительные несуществующие качества, а затем, когда сталкиваются с его неадекватным представлению поведением, разочаровываются и огорчаются.

4. «*Проецирование на других людей собственных свойств*», что вызывает ожидание соответствующего поведения по нашей модели. Этот эффект очень часто встречается и проявляется в неумении людей встать на точку зрения другого человека (неспособность к децентрации).

Вступая в общение, однокурсники оказывают влияние друг на друга, которое имеет глубинные психологические механизмы. Эти механизмы часто используются для воздействия одного человека на другого, на группу людей, на большие социальные общности.

*Психологические механизмы общения и взаимовлияния можно выстроить в определенный ряд:*

1. Самым первым в этом ряду окажется свойство *заражения* – эффект многократного взаимного усиления эмоциональных состояний общающихся между собой людей. Заражение происходит на бессознательном уровне (заразительный смех и др. эмоции).

2. *Внушение* (или суггестия) – происходит на сознательном и неосознанном уровне в зависимости от цели, которая стоит в процессе общения. Каждый человек обладает способностью так воспринимать передаваемые ему в общении идеи, действия, чувства, что они непроизвольно становятся как бы его собственными.



3. *Подражание* – сложное динамическое свойство, возможное проявление – от слепого копирования поведения, жестов интонации до сознательного, мотивированного подражания.

Внушение и подражание сочетаются и сопутствуют друг другу. Мы часто не замечаем, как в процессе общения начинаем повторять слова, жесты партнера.

4. Одним из психологических механизмов общения является *соревнование* – свойство людей сравнивать себя с другим человеком, желание быть «не хуже других», «не ударить лицом в грязь». Соревнование вызывает напряжение умственных, эмоциональных и физических сил. Хорошо, когда соревнование является стимулом развития, плохо, когда оно перерастает в соперничество.

5. *Убеждение* – аргументированное, сознательное, словесное доказательство своих идей, мнений, поступков. Убеждение лишь тогда действительно, когда опирается не только на слова, но и на дела, эмоции, эффекты заражения, внушения и подражания.

6. И еще об одном свойстве, возникающем при общении в социальной группе. Это свойство называется *конформизмом*. Под ним подразумевается неосознанное или осознанное подчинение личности влиянию группы, в которую она включена.

Встречаются *три типа конформизма*.

а). Первый образно называется «*майский жук – Дюймовочка*»: человек искренне следует за мнением группы, перестает доверять своему впечатлению. Так, майский жук искренне думал, что Дюймовочка очень красива, но перестал в это верить под влиянием своих собратьев – майских жуков, которые его уверяли, что она некрасива, так как не похожа на жука.

б). Второй тип можно назвать «*защита*». В этом случае человек в группе ищет защиту от всех неприятностей, находящихся вне группы.

в). Третий тип образно называется «*новое платье короля*». В этом случае человек только делает вид, что согласен с группой. На самом деле он не хочет выделяться из-за нежелания нарушить единодушие группы.

Конформное поведение по второму и третьему типу очень распространено в нашем обществе и избавиться от него очень непросто.

## **2.2. Формирование отношения группы к каждому ее члену (социометрический статус)**

Итак, студенты, собравшиеся в группу, познакомились, вступили в общение – начали складываться межличностные отношения. Что же происходит дальше? Дальше на основе общения формируется отношение группы к каждому ее члену, т.е. каждый человек получает свой социометрический статус.

*Социометрия* – это измерение отношений внутри группы по специальным критериям:

- с кем бы хотел жить в одной комнате в общежитии (с кем бы хотел проводить время);

- у кого бы спросил совета (или обратился в случае какой-либо неудачи);

- кого бы пригласил к себе на день рождения;

- с кем из однокурсников хотел бы дружить.

Каждый студент должен сделать три выбора: в первую очередь, во вторую и в третью.

Предложен этот метод был американским психологом Джексом Морено. *Социометрический статус* имеет определенные градации – от положительного через нулевой к отрицательному.

В соответствии с ним группа дифференцируется внутри на несколько слоев:

- а) звезды-лидеры (самый высокий положительный социальный статус) – 5 и более выборов,

- б) предпочитаемые, принимаемые – 3-4 выбора,

- в) изолированные (нулевой статус) – 1-2 выбора,

- г) пренебрегаемые и отвергаемые (отрицательный статус) – 0 выборов.

Положение, занимаемое в группе по социометрическому статусу, человек чувствует по отношению к нему людей, и это сказывается на его настроении, поведении.

Важным социометрическим показателем группы является *уровень благополучия взаимоотношений (УБВ)*:

- если большинство студентов находятся в 1 и 2 статусной категории, то УБВ определяется как высокий;

- если при одинаковом соотношении  $1+2 = 3+4$  – средний УБВ;

- если преобладают студенты с неблагоприятным статусом – низкий УБВ – сигнал тревоги, означающий неблагополучие большинства студентов в системе межличностных отношений, их неудовлетворенность в общении, признании однокурсниками.

При проведении социометрии вычисляют также *коэффициент взаимности (КВ)*:

Он вычисляется как отношение числа взаимных выборов к общему числу выборов и выражается в %. Это очень важный диагностический коэффициент, так как выражает различный характер отношений, существующих в группе. Он может быть показателем сплоченности, приверженности, дружбы студентов.

Выделяют четыре уровня взаимности:

- КВ 15-20% – низкий;

- КВ 21-30% – средний;

- КВ 31-40% – высокий;

– КВ 40% и выше – сверхвысокий.

Эмоциональное отношение группы проявляется в том, что одних очень любят (любимчики), других не любят (нелюбимые), а третьих просто не замечают (незамечаемые). Положение последних самое неприятное, они глубоко переживают трудную ситуацию в группе.

Любимчики же (звезды-лидеры) иногда относятся к группе совсем не так положительно, как группа к ним. Кого любят в студенческой группе: универсалов – людей веселых, общительных, знающих, практиков, умеющих все делать своими руками. А не любят – теоретиков, зануд, нытиков, зазнаек.

### 2.3. Выдвижение лидера

Социально-психологическая структура коллектива завершается выдвижением лидеров в группе.

*Лидерство* – это естественный социально-психологический процесс в группе, построенный на влиянии личного авторитета человека на поведение членов группы.

Лидерство понимается как двуединый психологический процесс: с одной стороны он является групповым, а с другой – индивидуальным.

В основе этих процессов лежит способность лидеров притягивать к себе, бессознательно вызывать чувство восхищения, обожания, любви. Поклонение людей одной и той же личности может сделать эту личность лидером.

Психоаналитики выделяют *пять типов лидерства*.

1. *«Соверен»* или *«патриарший повелитель»*. Лидер в образе строгого, но любимого старшего товарища, он способен подавить или вытеснить отрицательные эмоции и внушить другим уверенность в себе. Его выдвигают на основе любви и почитают.

2. *«Вожак»*. В нем студенты видят выражение, концентрацию своих желаний, соответствующих определенному групповому стандарту. Личность вожака – носитель этих стандартов. Ему стараются подражать в группе.

3. *«Тиран»*. Он становится лидером, потому что внушает окружающим чувство повиновения и безотчетного страха, его считают самым сильным. Лидер-тиран – доминирующая, авторитарная личность, его обычно боятся и подчиняются.

4. *«Организатор»*. Он выступает для членов группы как сила для поддержания «Я-концепции» и удовлетворения потребности каждого, снижает чувство вины, тревоги. Такой лидер объединяет студентов, его уважают.

5. *«Соблазнитель»*. Человек становится лидером, играя на слабостях других. Он выступает в роли «магической силы», давая выход вонне подавленным эмоциям других студентов, предотвращает кон-

фликты, снижает напряжение. Такого лидера обожают и часто не замечают всех его недостатков, а иногда и корневых целей.

6. *«Герой»*. Жертвует собой ради других, такой тип проявляется особенно в ситуации группового протеста – благодаря его храбрости другие ориентируются на него, видят в нем стандарт справедливости. Лидер «герой» увлекает за собой однокурсников.

7. *«Дурной пример»*. Выступает как источник заразительности для бесконфликтной личности, эмоционально заражает окружающих.

8. *«Кумир»*. Влечет, притягивает, положительно заражает окружение, его любят, боготворят и идеализируют.

Общее лидерство в группе складывается из эмоционального, делового, информационного компонентов.

*«Эмоциональный»* лидер – это человек, к которому каждый член группы может обратиться за сочувствием, «поплакать в жилетку», душевный человек.

С *«деловым»* лидером хорошо работается, он может хорошо организовать дело, наладить нужные деловые взаимосвязи, обеспечить успех дела.

К *«информационному»* лидеру все обращаются с вопросами, потому что он эрудит, все знает, может объяснить и помочь найти нужную информацию.

Наилучшим будет лидер, сочетающий все три компонента.

Динамика развития внутригрупповых отношений сильно влияет на эмоциональный настрой группы, который выражается в психологическом климате.

### 3. Влияние группы

Групповое влияние включает в себя несколько феноменов.

#### 3.1. Социальная фасилитация

Современное значение – усиление доминантных реакций в присутствии других: хорошо знакомые задания вы будете выполнять лучше, «электрезуясь» от присутствия других. А вот выполнение того, что вы считали трудным, в этих условиях может оказаться вообще невозможным. Что же именно в других людях заставляет нас возбуждаться? Сам факт присутствия? Существуют доводы в пользу трех возможных факторов.

1. Присутствующие (студенты, коллеги) заставляют нас беспокоиться, поскольку мы не знаем, как они нас оценивают. Боязнь оценки – обеспокоенность тем, как нас оценивают другие.

2. Когда человек беспокоится о том, как оценивают его другие, он отвлекается. Этот конфликт между вниманием к другим и внима-

нием к задаче перегружает когнитивную систему и вызывает возбуждение.

3. Присутствие других может оказаться в какой-то степени возбуждающим, даже когда нас не оценивают и наше внимание ничем не отвлекается.

Социальная фасилитация обычно проявляется в том случае, когда люди стремятся к достижению индивидуальных целей и когда их усилия могут быть оценены индивидуально.

### **3.2. Социальная лень**

Социальная лень – тенденция людей прилагать меньше усилий в том случае, когда они объединяют свои усилия ради общей цели, нежели в случае индивидуальной ответственности.

В условиях групповых действий люди склонны быть «зайцами». «Зайцы» – люди, получающие какую-либо выгоду от группы, но мало дающие взамен. Групповая ситуация уменьшает боязнь оценки.

Когда люди не отвечают за конечный результат и не могут оценивать свой собственный вклад, их личная ответственность распределяется между всеми членами группы. Напротив, в экспериментах по социальной фасилитации люди в большей мере подвергаются оценке со стороны. Оказавшись в центре внимания, они добросовестно контролируют свое поведение.

Таким образом, действует один и тот же принцип: когда наблюдение увеличивает боязнь оценки, результатом будет социальная фасилитация, когда же затерянность в толпе уменьшает боязнь оценки, результатом будет социальная лень.

Социальная лень возникает и в ситуации, когда вознаграждение делится поровну, независимо от личного вклада, каждый из участников получает большее вознаграждение на единицу своих усилий, если он паразитирует. Таким образом, у людей может возникнуть мотивация бездельничать, если их вклад не оценивают и не вознаграждают в индивидуальном порядке.

*Социальное паразитирование* встречается тогда, когда люди работают в группе и без индивидуальной ответственности. Исключением является ситуация, когда задача вызывающе трудна и увлекательна, а члены группы дружны между собой. В случае трудной и интересной задачи, люди могут воспринимать собственный вклад как незаменимый. Когда люди считают других членов своей группы ненадежными или неспособными к продуктивной деятельности, они работают интенсивнее.

Группы намного меньше бездельничают, если их члены – друзья. Сплоченность группы усиливает старания.

### **3.3. Деиндивидуализация**

Деиндивидуализация – утрата самоосознания и боязни оценки, возникает в групповых ситуациях, которые обеспечивают анонимность и не концентрируют внимание на отдельном индивидуе.

В определенных групповых ситуациях люди склонны к тому, чтобы отбросить нормальные ограничения, утратить чувство индивидуальной ответственности, ощутить то, что называется «деиндивидуализацией». В каких обстоятельствах возникает это психологическое состояние?

1. Большая группа способна не только возбуждать своих членов, но и обеспечивать их анонимность. (Участники уличных беспорядков, ставшие обезличенной толпой, не стесняются грабить.). Поведение студентов на вечерах и дискотеках тоже объясняется этим феноменом.

Поскольку «так делали все», то и свое поведение каждый объясняет сложившейся ситуацией, а не собственным свободным выбором. (Обезличенность в больших городах сама по себе означает анонимность и предусматривает нормы поведения, разрешающие вандализм).

2. Физическая анонимность усиливает эффект деиндивидуализации. Анонимность пробуждает интимность и игривость (маски на карнавале, поцелуи молодежи в темном кинозале).

3. Возбуждающие и отвлекающие занятия (скандирование на дискотеке или концертах).

4. Ослабленное самоосознание. Обстоятельства, понижающие самоосознание (алкогольное опьянение), соответственно, повышают деиндивидуализацию.

Деиндивидуализация, наоборот, снижается в обстоятельствах, повышающих самоосознание: перед зеркалами и камерами, в маленьких поселках, на ярком свете, при ношении именных табличек или нестандартной одежды, при отсутствии отвлекающих внимание стимулов, в необычной обстановке.

Когда юноша идет на вечеринку, хорошее родительское напутствие могло бы звучать примерно так: «Желаю тебе приятно провести вечер, и не забывай, кто ты такой». Другими словами, наслаждайся пребыванием в группе, но не утрачивай самоосознания, не поддавайся деиндивидуализации.

### **3.4. Групповая поляризация**

Групповая поляризация – вызванное влиянием группы усиление ранее существующих тенденций членов группы, смещение средней тенденции к своему полюсу вместо раскола мнений внутри группы. Например, если люди изначально склонны высказаться «за» что-либо,

обсуждение только ужесточит их позицию. Если они возражают против чего-то, после обсуждения они будут возражать еще сильнее.

Следовательно, обсуждение в группе зачастую усиливает изначальные установки ее членов, как положительные, так и отрицательные.

Если студенты группы вначале своей учебы интеллектуальны, то в процессе коллективной учебы их интеллектуальность будет усиливаться.

Феномен групповой поляризации – это окно, через которое исследователи могут наблюдать за влиянием группы. Выделяют два вида группового влияния.

1. *Информационное групповое влияние.* Во время группового обсуждения складывается банк идей, большая часть из которых согласуется с доминирующей точкой зрения. Идеи, входящие в базовый запас знаний членов группы, часто будут высказываться во время обсуждения или, даже не будучи упомянутыми, повлияют в целом на его результаты.

Но для того, чтобы изменить свою установку, участнику дискуссии требуется нечто большее, чем просто услышать чьи-либо аргументы. Активное участие в дискуссии вызывает несравненно большие изменения установок, чем пассивное восприятие. Участники и наблюдатели слышат те же самые идеи, но когда участники выражают их своими собственными словами, вербальная определенность усиливает воздействие. Чем больше члены группы повторяют идеи друг друга, тем больше они их усваивают и ценят.

2. *Нормативное групповое влияние.* В человеческой природе заложено желание оценивать свои мнения и способности, а это мы можем делать только сравнивая свои мнения с чужими. Наибольшее влияние на нас при этом оказывают представители той группы, с которой мы себя идентифицируем. Более того, желая понравиться другим, мы можем начать выражать более жесткие мнения, когда обнаруживаем, что другие разделяют наши взгляды.

*Например.* Иногда, когда преподаватель спрашивает, есть ли у кого-нибудь вопросы, никто не отзывается, что заставляет каждого студента (студентку) думать, будто он – единственный, кто ничего не понял. Каждый полагает, что его собственное молчание объясняется боязнью конфуза, тогда как молчание всех остальных означает, что они вполне усвоили материал. Это феномен так называемого «*плюралистического неведения*»: ложное представление о мыслях, чувствах и реакциях других людей.

Чтобы преодолеть подобное «плюралистическое неведение» в студенческой группе, необходимо, чтобы кто-то «сломал лед» и тем самым позволил другим выявить и закрепить их совпадающую реакцию. Этому помогает: «круглый стол» на семинарских занятиях или фразы «В другой группе меня спросили...», «Обычно студентам не

понятно...» Не ограничивая себя ложно понятой групповой нормой, студенты дают себе волю выражать то, что им непонятно более определенно.

Обнаружение того факта, что другие студенты разделяют ваши чувства (социальное сравнение), высвобождает аргументацию (информационное влияние) в поддержку того, к чему все тайне склоняются.

Таким образом, информация, собранная во время обсуждения, по большей части благоприятна для изначально предпочтенной альтернативы и тем самым усиливает ее поддержку. Более того, люди могут еще более акцентировать свою позицию в тех случаях, когда, сравнив свои мнения, они обнаруживают неожиданную поддержку своего первоначального намерения.

### ***3.5. Огруппление мышления***

Огруппление мышления – режим мышления, возникающий у людей в том случае, когда поиски консенсуса становятся настолько доминирующими для сплоченной группы, что она склонна отбрасывать реалистические оценки альтернативного способа действия. Это является причиной неправильно принятого решения. Почва, на которой произрастает огруппление мышления:

- дружеская сплоченность группы;
- сравнительная изоляция группы от противоречащих мнений;
- директивный лидер или авторитетный преподаватель, дающий

понять какое решение ему по душе.

*Симптомы огруппления мышления* являются следствием коллективных попыток уменьшения диссонанса, возникающего в тех случаях, когда члены группы сталкиваются с угрозой разногласий и пытаются защитить свои позитивные групповые чувства.

1. Иллюзия неуязвимости.

2. Никем не оспариваемая вера в этичность группы. Члены группы верят в неотъемлемо присущую ей добродетель и отвергают все рассуждения о морали и нравственности. Члены группы становятся также «интеллектуально глухими».

3. Рационализация. Группа справляется с трудностями, коллективно оправдывая свои решения.

4. Давление конформизма. Тем, кто высказывает сомнения относительно идей и планов группы, члены группы дают отпор иногда даже не с помощью аргументов, а при помощи насмешек, задевающих личность. Большинство людей, столкнувшись с такими насмешками, быстро перестраиваются.

5. Самоцензура. Так как разногласия зачастую дискомфортны, а в группе существует видимость консенсуса, ее члены предпочитают скрывать или отбрасывать свои опасения.



6. Иллюзия единомыслия. Самоцензура и конформизм не дают нарушиться консенсусу, создающему иллюзию единомыслия (отсутствие разногласий).

7. «Умохранители». Некоторые члены группы защищают ее от информации, которая могла бы поднять вопросы морального характера или поставить под сомнение эффективность групповых решений.

Из-за синдрома огруппления мышления могут не состояться поиск и обсуждение противоречащей информации и альтернативных возможностей. Когда лидер выдвигает идею, а группа изолирует себя от противоречащих взглядов, огруппление мышления может привести к несовременным решениям.

Для предотвращения огруппления мышления можно воспользоваться аксиоматическим утверждением: «Истина рождается в споре друзей!».

### *3.6. Влияние меньшинства*

«Вся история, – пишет Ральф-Вальд Эмерсон, – есть летопись могущества меньшинства, в том числе меньшинства, состоящего из одного человека».

*Что позволяет меньшинству стать убедительным?*

1. Меньшинство, твердо стоящее на своих позициях, более influentially, чем меньшинство колеблющееся. Красноречивые члены группы, как правило, более influentially. Те, кто последовательно стремится к своей цели и наделен харизмой уверенности в себе, зачастую вызывают доверие и вдохновляют окружающих следовать за собой.

2. Последовательность и настойчивость свидетельствуют об уверенности в себе.

3. Упрямое меньшинство разрушает всякую иллюзию единомыслия. Когда меньшинство постоянно сомневается в мудрости большинства, те члены большинства, которые в противном случае подвергали бы имеющиеся у них сомнения самоцензуре, теперь не стесняются их высказывать и могут даже перейти на позиции меньшинства. (Способность переманивать перебежчиков из большинства).

Одним из примеров силы личности является лидерство, процесс, посредством которого определенные индивидуумы мобилизуют и ведут за собой группу.

Что именно делает лидера хорошим – зачастую зависит от ситуации. Некоторые люди превосходны в роли *целевого лидера* – организующего работу, устанавливающего стандарты и сосредоточенного на достижении цели. Другие лучше подходят для *лидерства социального* – сплачивания команды, улаживания конфликтов и оказания поддержки.

*Целевые лидеры* часто используют директивный стиль, который хорош, когда у лидера достаточно способностей, чтобы отдавать правильные приказания. Будучи ориентированы на цель, такие лидеры сосредотачивают внимание и усилия группы на стоящей перед ней задаче. Эксперименты показывают, что сочетание конкретной трудной и интересной цели с периодическими отчетами о достижениях помогает поддерживать мотивацию к высоким достижениям.

У *социальных лидеров* часто проявляется демократический стиль руководства, при котором власть делегируется членам группы и поощряется их участие в принятии решений. Многие эксперименты показывают, что такое лидерство благоприятно в моральном отношении.

Члены группы обычно чувствуют себя более удовлетворенными, когда принимают участие в принятии решений. Если член группы самостоятельно контролирует выполнение своего задания, у него повышается мотивация к достижению конечного результата. Поэтому люди, которые ценят принадлежность к группе и гордятся ее достижениями, при демократическом стиле руководства процветают.

Эффективность того или иного стиля лидерства меняется в зависимости от ситуации. Лидеры часто наделены харизмой (от греч. — божественный дар) уверенности, порождающей горячую поддержку со стороны их последователей.

Для *харизматического лидера* типичны:

- убедительные представления о желательном положении дел;
- способность сообщить о них окружающим простым и ясным языком;
- достаточный запас оптимизма и веры в своих людей, чтобы вдохновлять их.

Неудивительно поэтому, что личностные тесты часто выявляют у эффективных лидеров незаурядность, энергичность, добросовестность, покладистость, эмоциональную устойчивость, уверенность в себе.

Разумеется, группа также влияет на своего лидера. Лидер, который слишком сильно отклоняется от групповых стандартов, может быть отвергнут. Искушенные лидеры обычно остаются вместе с большинством и расходуют свое влияние благоразумно.

## **4. Медицинский аспект психологии групп**

### **4.1. Врач как член профессиональной группы**

После окончания вуза молодой специалист наряду с непосредственной лечебной работой в той или иной степени участвует в жизни медицинского учреждения, руководит, подчиняется, разрешает возникшие конфликты.

В связи с этим ниже представленная тематика изучения профес-

сиональных групп может быть интересна молодому врачу (Н.Д. Творогова):

- методы повышения эффективности деятельности групп;
- групповое планирование совместной деятельности как метод повышения ее эффективности;
- комплектование малых групп с учетом совместимости и срабатываемости;
- влияние стиля руководства на эффективность работы группы;
- подбор и подготовка руководителей и специалистов;
- психологические барьеры при нововведениях;
- поведение в конфликтных ситуациях.

Морально-психологический климат в лечебном учреждении непосредственно связан с уровнем его развития как группы.

В связи с этим рассмотрим уровни развития группы, описанные А.В. Петровским на основании учета следующих критериев:

- а) характеристика межличностных взаимоотношений в группе;
- б) наличие общегрупповых целей, вынесенных за рамки данной группы;
- в) общественная групповая ценность содержания групповой деятельности;
- г) психологическая совместимость и сплоченность индивидов, образующих группу;
- д) эмоциональная приобщенность каждого к группе в целом;
- е) высота эталонности группы для каждого входящего в эту группу;
- ж) преобладание в группе коллективистического самоопределения или конформности в поведении отдельных ее представителей;
- з) степень открытости группы для других групп.

Следует помнить, что выделение уровней развития группы по внутренне присущим ей признакам условно. В реальной группе могут «сосуществовать» признаки, характерные для разных уровней ее развития. В связи с этим, правомерно говорить о степени сходства реальной группы с абстрактной (идеальной) характеристикой группы того или иного уровня развития.

Приведем «портреты» диффузной группы, ассоциации, корпорации, коллектива, помня, что индивидуально-психологические характеристики групп включают в себя как сходное, массовидное так и отличное, неповторимое («свое лицо»).

1. В *диффузной* группе взаимодействие базируется только на непосредственных отношениях (симпатии и антипатии, активном общении или замкнутости и т.д.). Для подобных групп важна проблема групповой совместимости. Психологическая несовместимость в группе может возникнуть из-за резкого различия во вкусах, интересах, темпераментах, привычках индивидов, ее образующих. Эмоциональная приобщенность личности каждого к группе как целому, отсутст-

вует.

2. В группе типа «ассоциация», наряду с непосредственными межличностными отношениями существуют отношения, которые опосредствуются лично значимым для каждого содержанием групповой деятельности, т.е. межличностные отношения и внутригрупповое общение носит деловой характер, подчиненный достижению конкретных, стоящих перед группой целей. Однако, цели этой совместной групповой деятельности не вынесены за рамки данной группы.

Группа типа ассоциации – это группа, замкнувшая цели своей деятельности внутри самой себя. В таких группах наряду с проблемой групповой совместимости важна и проблема групповой сплоченности.

Причем, сплоченность – это характеристика системы внутригрупповых связей, показывающая степень совпадения оценок, установок и позиций группы по отношению к объектам (лицам, задачам, идеям, событиям), наиболее значимым для группы в целом.

На этом уровне развития группы члены группы идентифицируют себя с ней («моя группа», «мы», в отличие от «они» – другие группы).

Поведение отдельных индивидов может иметь конформный характер (конформность – это осознанное внешнее согласие с группой при внутреннем расхождении с ее позицией, сознательное приспособленчество индивида).

Далее развитие группы может приводить ее или к группе типа «корпорация», или к группе – «коллектив».

3. В группе типа «корпорация» отношения непосредственной зависимости (симпатии, антипатии) оттесняются на второй план межличностными отношениями, опосредствованными лично значимым содержанием групповой деятельности.

Цели совместной деятельности вынесены за рамки группы. Однако, содержание этой деятельности асоциально по своим установкам.

Проблема сплоченности для таких групп более актуальна, чем проблема психологической совместимости. Эмоциональная приобщенность личности каждого к группе в целом может отсутствовать.

В условиях взаимодействия внутри группы отдельные личности действуют под влиянием давления группы, наблюдается конформное поведение.

Корпорация – это группа «закрытая» для лиц, в нее не входящих, и для других групп.

Группа типа «корпорации», как правило, противопоставляет себя другим группам и осуществляет стоящие перед ней цели «любой ценой», в том числе и за счет других групп, отдельных индивидов, демонстрируя тем самым «групповой эгоизм» и «групповой индивидуализм».

4. В коллективе межличностные отношения опосредствуются главным образом лично значимым содержанием групповой дея-

тельности, т.е. принятыми в группе ценностями и оценками, важными для всех задачами и целями совместной деятельности. Цели совместной деятельности вынесены за рамки группы и являются общественно-ценными.

Для групп типа «коллектив» по сравнению с проблемой психологической совместимости более важна проблема групповой сплоченности и в частности такой ее показатель, как *«ценностно-ориентационное единство»*. Ценностно-ориентировочное единство, как показатель сплоченности коллектива, не предполагает совпадения оценок и позиций членов этого коллектива во всех отношениях, например, в сфере вкусов, эстетических ценностей, читательских интересов и т.д. (что важно для установления показателя психологической совместимости членов данной группы), а предполагает, прежде всего, сближение оценок в нравственной и деловой сферах, в подходе к целям, задачам всех аспектов совместной деятельности.

Одной из важнейших особенностей коллектива является эмоциональная приобщенность личности каждого к коллективу как к целому, с которым личность сознательно или бессознательно себя отождествляет.

В условиях взаимодействия внутри коллектива люди действуют не под влиянием давления группы, а в соответствии с групповыми ценностями. Для коллективистического самоопределения характерно избирательное отношение к любым влияниям, в том числе и к воздействиям своей собственной группы, которые оцениваются, принимаются или отвергаются в зависимости от того, соответствуют ли они или не соответствуют задачам, целям и ценностям, принятым в группе. Коллектив «открыт» для лиц в него не входящих и для других групп.

Группы высокого уровня развития на стрессовые ситуации отвечают повышенной сопротивляемостью, компенсаторными реакциями, возрастанием активности и стеничностью эмоционального климата. Эффективность их деятельности не только не снижается, но даже повышается.

Группы низкого уровня (диффузные группы, ассоциации) в тех же условиях обнаруживают депрессивные настроения, дезорганизуются, взаимодействия внутри них приобретают конфликтный, агрессивный характер, общая деятельность (если таковая имелась) дезинтегрируется, результативность ее снижается.

#### **4.2. Значимые для врача социальные группы**

1. В настоящее время широко используются психотерапевтические возможности групп (*терапевтические группы*).

Т-группы, группы встреч, гештальт-группы, психодрама, группы телесной терапии, группы терапии искусством, группы тренинга умений – вот далеко не полный перечень групп, используемых в психотерапии.

В группе психотерапии человек познает себя и других глубже, чем в обычных жизненных обстоятельствах. Он постигает сущность окружающих и свое внутреннее «Я», которое, как правило, скрыто за внешней оболочкой (статусом, социальной ролью), он лучше начинает контактировать с людьми как в группе, так и затем в повседневной жизни. Групповая психотерапия ведет к большей независимости личности, большому раскрепощению и раскованности, большому желанию экспериментировать, пробовать что-то новое, большому сопротивлению насаждаемому официозу.

К. Роджерс выделяет следующие этапы психодинамики в группах, которые он проводил:

- вмешательство;
- нежелание раскрыться или высказаться;
- описание пережитого;
- выражение отрицательных эмоций;
- выражение и исследование важного для личности материала;
- выражение спонтанных чувств между участниками группы;
- развитие в группе способностей помогать;
- самовосприятие и начало изменений;
- налаживается обратная связь между участниками;
- столкновения;
- взаимопомощь вне встреч группы;
- истинное общение;
- поведенческие изменения в группе.

Обычная установка человека: «Мои истинные чувства совершенно неприемлемы для других участников группы». И каково же изумление, когда выясняется, что чем ты искреннее, тем больше тебя принимают.

В группе усиливается чувство единства и тождественности. Это состояние характеризуется полной гармонией и превозносится как огромное счастье («одно сердце и одна душа»).

2. Особая группа, с которой имеет дело врач (семейный врач) — *семья*.

В настоящее время изучаются функции семьи, ее структура, динамика, типы, особенности поведения личности в семье, взаимоотношения семьи и здоровья. Болезнь рассматривается в контексте части этих исследований как один из способов разрешения семейных проблем.

3. Интерес для врача, несомненно, представляют «*баллинтовские группы*», предназначенные специально для оказания психологической поддержки самим врачам.

Врач также может инициировать образование таких групп как, например, рожавших и нерожавших женщин, групп онкологических больных, групп больных с каким-либо хроническим заболеванием и

др. В этих группах люди делятся своей болью и получают поддержку, не остаются один на один со своими проблемами.

В зарубежных странах подобные группы функционируют на предприятиях, при университетах, в религиозных общинах, в учебных и лечебных заведениях, в тюрьмах и др.

#### *4.3. Эффективность вхождения личности в группу*

Выделяют следующие *этапы формирования группы* (В. Шутс):

1) присоединение (группа формируется благодаря процедуре присоединения каждого к группе);

2) контроль (после формирования в группе происходит распределение ролей и власти; в этих процедурах распределяются роли и паттерн контроля);

3) открытость (в группе должно быть решено: насколько открыты все по отношению друг к другу).

Болезнь может быть попыткой справиться с той или иной ситуацией в жизни человека. Иногда болезнь помогает пропустить работу, отдохнуть, избежать ответственности, получить сочувствие окружающих. Каждая болезнь кроме массы отрицательных сторон имеет свой выигрыш.

*Болезни Присоединения* на физическом уровне соответствуют границе между человеком и остальным миром. В этом случае заболевания, если они возникают, затрагивают периферию тела: кожу, органы чувств (глаза, уши, нос, рот), а также системы тела, осуществляющие обмен со средой: дыхательная, пищеварительная, выделительная.

Если человек ведет себя неосознанно в конфликте с Присоединением, то он может появиться зуд, лишай, сыпь, прыщи или что-то, что заставит людей подальше держаться от него.

Еда тоже может иметь отношение к включению, присоединению. Пища соотносится с заботой и получением внимания. Заболевания пищеварительной и выделительной систем представляют собой переход от проблем Присоединения к проблемам Контроля.

*Болезни Контроля* затрагивают скелетно-мышечную, нервную и эндокринную системы, которые используются для управления телом.

Если человек воплощает неосознанный конфликт по поводу управления, то возможны артриты, особенно артриты рук и ног.

Головная боль часто сопровождает психологическое состояние некомпетентности в чем-либо, возникает, когда человек идет на встречу неподготовленным или когда чего-то не понимает.

*Болезни Открытости* выражаются в заболеваниях сердца, гениталий. Выявлены корреляции между растущим количеством сердечных заболеваний и утратой чувства близости в обществе, семье. Заболевания половых органов, такие как вагинизм и герпес и др. часто появляются, когда имеется неосознанный конфликт в сфере открыто-

сти и любви, в особенности в сексуальном аспекте любви. Если у человека есть чувство вины по поводу секса, если нарушаются верность или религиозные принципы и при этом человек не позволяет себе осознать этот конфликт, то очень вероятно возникновение болезней половых органов.

Впрочем, указанные выше связи, описанные В. Шутсом, и опирающиеся на огромный клинический материал, носят вероятностный характер. Психологические причины заболеваний должны рассматриваться в общей системе причин и условий развития болезни.



## ГЛАВА V. ПСИХОЛОГИЯ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

### ЛЕКЦИЯ 15.

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТУДЕНТОВ

Юность – период жизни после отрочества до взрослости. Условно его разделяют на раннюю юность (15-18 лет) и позднюю юность (18-25 лет). Этот период, когда человек может пройти путь от неуверенного, непоследовательного отрока, притязающего на взрослость, до действительного повзросления (В.С. Мухина).

#### 1. Интеллектуальное развитие в юношеском возрасте

##### *1.1. Общая характеристика познавательного развития*

Еще в старших классах школы развитие познавательных процессов учащихся достигает такого уровня, что они оказываются практически готовыми к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные.

Познавательные процессы в юношеском возрасте приобретают такие качества, которые делают их совершенными и гибкими, причем *развитие средств познания несколько опережает собственно личностное развитие.*

В юности изменяется положение молодых людей в системе деловых и личных взаимоотношений с окружающими людьми. Все больше времени в их жизни начинают занимать серьезные дела, все меньше времени отводится на отдых и развлечения.

Возрастают требования к интеллекту юноши, которые одновременно предъявляются и его сверстниками, и взрослыми людьми. Взрослые (педагоги и родители) начинают переходить на новый стиль общения, больше апеллируя к его разуму и логике, чем к чувствам, рассчитывая, в свою очередь, на аналогичное обращение.

В юношеском возрасте продолжает активно идти процесс познавательного развития. Молодые люди уже *могут мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями и самоанализом.* Они относительно свободно размышляют на нравственные, политические и другие темы. У них отмечается способность делать общие выводы на основе частных посылок и, напротив, переходить к частным умозаключениям на базе общих посылок, то есть способность к индукции и дедукции.

Уже в ранней юности молодые люди усваивают многие научные понятия, обучаются пользоваться ими в процессе решения различных задач. Это означает сформированность у них теоретического или словесно-логического мышления. Одновременно наблюдается *интеллектуализация всех остальных познавательных процессов.*

### ***1.2. Совершенствование психических процессов***

А.Н. Леонтьев исследовал процесс развития непосредственной и опосредственной памяти. В юношеском возрасте прирост продуктивности непосредственного запоминания замедляется, и одновременно с этим увеличивается продуктивность опосредствованного запоминания.

К периоду ранней юности изменяется отношения между памятью и мышлением. Для юноши вспомнить – значит мыслить. Его процесс запоминания сводится к мышлению, к установлению логических отношений внутри запоминаемого материала, а припоминание заключается в восстановлении материала по этим отношениям.

В раннем юношеском возрасте активное развитие получает чтение, монологическая и письменная речь.

### ***1.3. Развитие общих и специальных способностей***

Юность характеризуется продолжающимся развитием общих и специальных способностей на базе основных ведущих видов деятельности: учения, общения и труда.

В учении формируются общие интеллектуальные способности, особенно понятийное теоретическое мышление. Это происходит за счет усвоения понятий, совершенствования умения пользоваться ими, рассуждать логически и абстрактно. Значительный прирост предметных знаний создает хорошую базу для последующего развития умений и навыков в тех видах деятельности, где эти знания практически необходимы.

В общении формируются и развиваются коммуникативные способности учащихся, включающие умение вступать в контакт с незнакомыми людьми, добиваться их расположения и взаимопонимания, достигать поставленных целей.

В труде идет активный процесс становления тех практических умений и навыков, которые в будущем могут понадобиться для совершенствования профессиональных способностей.

Юношеский возраст является достаточно сензитивными для развития всего этого комплекса разнообразных способностей, и степень практического использования имеющихся здесь возможностей влияет на индивидуальные различия, которые к концу этого возраста, как правило, увеличиваются.

### ***1.4. Развитие мышления***

К началу юношеского возраста желание молодого человека все самостоятельно перепроверить и лично удостовериться в истинности несколько уменьшается. Вместо него появляется больше доверия к чужому опыту, основанного на разумном отношении к его источнику.

Характерной особенностью юношеского возраста является *стремление к самообразованию*.

В этом возрасте появляется новое отношение к учению: юношей и девушек привлекают предметы и виды знаний, где они могут лучше узнать себя, проявить самостоятельность. К таким знаниям у них вырабатывается особенно благоприятное отношение.

Вместе с теоретическим отношением к миру, предметам и явлениям у юноши возникает особое познавательное отношение к самому себе, выступающее в виде желания и умения анализировать и оценивать собственные поступки, а также способность вставать на точку зрения другого человека, видеть и воспринимать мир с иных позиций, чем свои собственные.

*Самостоятельность мышления* проявляется в независимости выбора способа поведения. Юноши принимают лишь то, что лично им кажется разумным, целесообразным и полезным.

## **2. Развитие личности в юношеском возрасте**

Юношеский возраст – этап формирования самосознания и собственного мировоззрения, этап принятия ответственных решений, этап человеческой близости, когда ценности дружбы, любви, интимной близости могут быть первостепенными.

Отвечая самому себе на вопросы «Кто я? Какой я? К чему я стремлюсь?», молодой человек формирует: самосознание, мировоззрение, критическое осмысление действительности.

### ***2.1. Развитие самосознания***

Важнейший психологический процесс юношеского возраста – становление самосознания и устойчивого образа своей личности, своего «Я».

Самосознание – целостное представление о самом себе. Оно включает эмоциональное отношение к самому себе, самооценку своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств, осознание своих достоинств и недостатков, на основе чего возникают возможности целенаправленного самосовершенствования, самовоспитания.

Становление самосознания происходит по нескольким направлениям.

1. *Открытие своего внутреннего мира.* Юноша начинает воспринимать свои эмоции не как производные от внешних событий, а как состояние своего «Я», появляется чувство своей особенности, непохожести на других, порой появляется и чувство одиночества («Другие люди меня не понимают, я одинок»).

2. Появляется *осознание необратимости времени, понимание конечности своего существования.* Именно понимание неизбежности смерти заставляет человека всерьез задуматься о смысле жизни, о своих перспективах, о своем будущем, о своих целях.

Постепенно, из мечты, где все возможно, и идеала, как абстрактного, но часто недостижимого образца, начинают вырисовываться несколько более или менее реалистичных планов деятельности, между которыми предстоит выбрать.

Жизненный план охватывает всю сферу личного самоопределения: моральный облик, стиль жизни, уровень притязаний, выбор профессии и своего места в жизни. Осознание своих целей, жизненных устремлений, выработка жизненного плана – важный элемент самосознания.

3. Формируется *целостное представление о самом себе, отношение к себе*. При этом вначале осознаются и оцениваются человеком особенности своего тела, внешности, привлекательности. Затем осознаются и оцениваются уже морально-психологические, интеллектуальные, волевые качества.

Юношеские самооценки часто бывают противоречивы («Я в своем представлении – гений + ничтожество»).

На основе анализа достигнутых результатов в разных видах деятельности, учета мнений других людей о себе и самонаблюдения, самоанализа своих качеств и способностей у юноши формируется *самоуважение* – обобщенное отношение к себе.

4. Юность – период *личностного самоопределения*, начало практической реализации жизненных планов. Юношеский возраст испокон веков был связан с поисками ответов на два вопроса: «каким быть?» (нравственно-личностный выбор) и «кем быть?» (профессиональный выбор). Оба эти процесса идут параллельно и взаимозависимо.

Объединяющим их направлением развития является движение от детской зависимости к взрослой ответственности.

В ходе исследования, проведенного Т.В. Снегиревой, выявлены *шесть типов ценностно-временной структуры «Я»*, представляющие индивидуальное своеобразие личностного самоопределения детей раннего юношеского возраста и выражающиеся в соотношении между *прошлым, настоящим и будущим «Я»*.

1). Все три «Я» преемственно связаны друг с другом и в равной степени соответствуют идеальному «Я». Это – субъективное гармоническое представление человека о себе.

2). Наличное «Я» в большей степени тяготеет к будущему, чем к прошлому. «Я» – прошлое представляется совершенно чуждым, и отношение к нему неизменно критическое. Наличное «Я» выступает как новая ступень в личностном самоопределении.

3). Будущее «Я» оторвано от настоящего. Все три времени существования «Я» мыслятся как совершенно различные. С идеальным «Я» согласуется только будущее.

4). Идеальное «Я» не включено ни в настоящее, ни в будущее «Я», оно изолировано от них и не участвует в развитии личности.

5). Прошлое и наличное «Я» преемственно связаны друг с другом. Иной полюс, отличный от них, образует связь между будущим и идеальным «Я». Обладателей такого сочетания личностных атрибутов отличает низкая самооценка и отсутствие средств, с помощью которых они могли бы сблизить прошлое и настоящее «Я» с идеальным и будущим.

6). Наличное «Я» совсем выпадает из процесса развития. Оно оторвано от прошлого и не имеет связи с будущим, не соответствует и идеальному «Я».

Оказалось, что уже в раннем юношеском возрасте наиболее часто встречается второй из перечисленных выше вариантов. Вероятно, он в большей степени соответствует юношеской возрастной норме.

Критичность к прошедшему детству здесь сопровождается умеренно высокой самооценкой и нацеленностью жизненных перспектив на будущее.

На втором месте по частоте встречаемости в этом возрасте находится первый вариант.

На третьем месте, соответственно, располагается третий вариант. Остальные в данном возрасте составляют исключение и, по-видимому, представляют собой возрастные психологические аномалии.

Данные исследования указывают на *отчетливую тенденцию, характерную для юности: сочетание критического отношения к себе в прошлом и устремленность в будущее.*

В юности человека стремится к самоопределению как личность и как человек, включенный в студенческую жизнь или трудовую деятельность. Юноша несет в себе чувство личности и стремится предстать перед другими и самим собой как личность в ситуациях горячих молодежных споров и в ситуациях выбора линии поведения и совершаемого поступка.

5. Происходит осознание и формируется *отношение к зарождающейся сексуальной чувственности.* Юношеская сексуальность отличается от сексуальности взрослого человека.

Если зрелая половая любовь взрослых людей представляет собой гармоническое единство *чувственно-сексуального влечения* и потребности в глубоком духовном общении и взаимопонимании любящих людей, то в юности эти два влечения созревают не одновременно, и к тому же по-разному у девушек и юношей:

1). Хотя девушки раньше созревают физиологически, у них на первых порах потребность в нежности, ласке, эмоциональном тепле и понимании выражена сильнее, чем в физической близости.

2). У юношей, наоборот, в большинстве случаев раньше появляется чувственно сексуальное влечение к физической близости, и зна-

чительно позднее возникает потребность в духовной близости, взаимопонимании.

Потребность в душевном понимании и сексуальные желания очень часто не совпадают и могут быть направлены на разные объекты.

По образному выражению одного ученого-сексолога, «юноша не любит женщину», к которой его сексуально физиологически влечет, и его не влечет сексуально к девушке, которую он любит, у него целомудренное отношение к девушке, вызывающей у него нежные чувства».

Исходя из различных особенностей сексуального созревания девушек и юношей, могут возникать взаимное непонимание, напрасные иллюзии и затем разочарование.

Поскольку у девушек вначале созревает духовная потребность любви, а не сексуальная, то, как правило, в свой первый добровольный сексуальный контакт девушка вступает с тем парнем, который ей действительно нравится, в которого она влюблена. О других судят обычно по себе, поэтому многие девушки думают, что и парень влюблен в нее, вступая с ней в сексуальную близость.

Но у юношей процесс сексуального созревания и сексуальных желаний опережает этап духовной потребности в любви, поэтому порой при сильных сексуальных желаниях мужчина готов на сексуальный контакт с женщиной, которая ему безразлична или даже неприятна как человек. Вследствие этого сексуальные отношения юноши могут не сочетаться с влюбленностью, причем он предполагает, что и девушка вступает в сексуальную связь потому, что испытывает физиологические потребности секса, а не чувство любви.

В такой ситуации несовпадения психосексуальных особенностей юношей и девушек часто наступают *взаимные разочарования*, когда девушка думает, что «он — подлец, бросил меня, обманул мою любовь», а юноша искренне возмущен: «Я ей ничего не обещал. Мы просто вместе занимались сексом, причем тут любовь или замужество».

В древнеиндийском эпосе *формулу любви* выразили так: «Потребности души рождают дружбу, потребности ума — уважение, потребности тела — сексуальное желание. А все три вместе рождают любовь»; т.е. любовь = дружба + уважение + секс.

Все эти явления могут существовать и обособленно, отдельно, но тогда это уже не любовь. И собственно секс без сочетания с духовными компонентами — дружбой, уважением — остается только сексом, не перерастая в любовь. Французы грубо шутят: «Секс — это еще не повод для знакомства, а тем более не повод для создания семьи».

Любовь с первого взгляда возможна, она вырастает из влечения, появившегося в начале знакомства и усиливается потом дружбой, взаимоуважением. Если же влечение не подкрепляется дружбой, уважением, взаимопониманием, то влюбленность уходит, не перерастая в любовь.

*Влюбленность* - это состояние, когда из «всех трех составляющих любви» в чувстве человека отсутствуют «потребности ума», что обуславливает своеобразное «опьянение чувством» с потерей ответственности и аналитических мыслительных способностей. В результате человек не задумывается о последствиях, не замечает недостатков избранника, не имеет взаимного уважения и осознания личностных качеств друг друга («Слепота влюбленных»).

Влюбленность может перерасти в любовь (если к чувству влюбленности присоединится взаимоуважение и взаимопонимание), а может и угаснуть (что чаще бывает). Влюбленность сравнительно легко возникает и естественным путем, а также в результате *«своеобразных ловушек влюбленности»*:

- 1) ловушка «обоюдного актерства», что бы выглядеть значительнее, интереснее в глазах друг друга;
- 2) ловушка «уязвленного самолюбия»;
- 3) ловушка «интимной удачи»;
- 4) ловушка «простоты отношений» и пр.

В юношеском возрасте многим приходится столкнуться с подобными «ловушками», но каждому неизбежно приходится осознать свои сексуальные устремления и сформировать свое отношение к зародившейся сексуальной чувственности — это важный компонент юношеского самосознания.

Отношение молодых людей к своим сексуальным устремлениям может быть различно. В его основе может лежать:

- 1) преувеличение физических аспектов сексуальности, разрядка сексуального напряжения с помощью циничных разговоров, сальных анекдотов и т.п.;
- 2) аскетизм, подчеркнуто презрительное отношение к сексуальной чувственности как к чему-то низменному, стремление подавить в себе сексуальное влечение;
- 3) интеллектуализм, когда сексуальную чувственность считают «неинтересной», примитивной и тем самым пытаются избавиться от нее;
- 4) разрядка сексуальных влечений в онанизме (профессор сексологии Свядош считает, что «умеренный онанизм — мастурбация — в юношеском возрасте обычно носит характер саморегуляции половой функции, способствует снижению повышенной половой возбудимости и является безвредным. Но чрезмерный онанизм может ослаблять организм и поэтому следует избегать факторов, способствующих половому возбуждению»);
- 5) обусловленность начала половой жизни: а) появлением влюбленности; б) сильными сексуальными желаниями; в) доказательством своей взрослости; г) как средство самоутверждения и повышения своего престижа в глазах сверстников.

Взаимоотношения юношей и девушек сталкивает их с множеством моральных проблем. Порой они остро нуждаются в мудром совете старших, но одновременно молодые люди хотят (и имеют на это полное право) оградить свой интимный мир от бесцеремонного вторжения и подглядывания, от «ощупывания сердца железными рукавицами». Ибо любовь должна навсегда, на всю жизнь остаться для человека самым светлым, интимнейшим, неприкосновенным.

*Любовь мужчины и женщины бывает, по крайней мере, двух типов:*

1) любовь как чувство предпочтения одного человека перед всеми другими, даже может быть более красивыми, умными и т.п., но вам необходимо именно данный один человек, вы желаете постоянно иметь возле себя объект любви, боитесь его потерять. Это любовь эгоистическая, человек заботится главным образом о себе, выступает лишь в качестве потребителя удовольствия;

2) любовь альтруистическая, когда преобладает желание не столько получать удовольствие от объекта любви, сколько все дать ему, даже если это в ущерб себе. В некоторых языках слово «любить» имеет только это второй смысл (например, украинское «кохаю»).

Формирование отношения к любви, своих ожиданий и установок (на эгоистический либо альтруистический тип любви), выбор спутника жизни – важнейшие проявления юношеского самосознания.

## ***2.2. Развитие мировоззрения как целостной системы взглядов***

Мировоззрение человека включает в себя социальные, политические, экономические, научные, культурные, религиозные и другие устойчивые взгляды.

Специфика юности заключается в том, что именно в эти годы идет активный процесс становления мировоззрения, и к окончанию школы мы имеем дело с человеком, мировоззренчески более или менее определившимся, со взглядами хотя и не всегда правильными, но стабильными.

Воззрения на мир современной юности определяются наличием множества различных, по-своему аргументированных, имеющих сильные и слабые стороны точек зрения. Среди них нет ни абсолютно истинных, ни совершенно ложных. Между ними и молодыми людьми приходится выбирать.

Даже те люди, кто раньше традиционно выступал в качестве носителей единого мнения – родители и учителя – сами сейчас находятся в состоянии некоторой растерянности, придерживаются разных, изменчивых и противоречивых мнений, спорят друг с другом, меняют свои взгляды.

Такая *социально-психологическая ситуация* имеет положительные и отрицательные аспекты.



Положительное в ней состоит в том, что отсутствие единственного и однозначного мировоззренческого ориентира побуждает юношей и девушек самостоятельно думать и принимать решения. Это способствует их ускоренному развитию и превращению в зрелых личностей, обладающих независимостью суждений, внутренней свободой, имеющих собственную точку зрения и готовых ее отстаивать.

Но, с другой стороны, подобная ситуация ведет к быстрому разделению людей на группы, отличающиеся друг от друга по уровню социальной и нравственно-мировоззренческой зрелости, к отставанию одних и более быстрому психологическому развитию других. Самостоятельно с проблемой социально-политического самоопределения в юности справляются далеко не все молодые люди.

Те, кому это удастся, действительно развиваются, уходят вперед, намного обгоняя остальных. Однако те, кто не в состоянии самостоятельно решить сложные мировоззренческие вопросы, задерживаются в своем развитии, остаются инфантильными долгие годы жизни, а иногда и до конца своей жизни. В целом же неизвестно, выигрывает ли от этого общество или проигрывает.

В самом затруднительном положении оказываются те юноши и девушки, кто сам не в состоянии сделать правильный выбор. Сложнее всего им разобраться в политике, экономике, самоопределиться в этих сферах человеческих отношений.

Отсюда наблюдаемый уже сейчас *рост аполитичности*, переходящей порой в полное безразличие к происходящим в стране социально-политическим событиям. Такое отношение открывает путь для регрессивных движений, в частности для установления в обществе реакционных, недемократических режимов.

Под влиянием бурно развивающихся рыночных отношений понятие «*экономическое мировоззрение*» на равных правах с другими вошло в наш быт. Искусственно созданное ранее господствовавшей идеологией противопоставление между экономикой и культурой окончательно не снято в сознании людей до сих пор (его сохранению способствует так называемый «дикий» рынок). Это способствует тому, что некоторые юноши и девушки, имеющие склонность к занятиям различными видами искусства, обладают, к сожалению, отрицательными установками по отношению к экономической образованности как якобы не заслуживающей внимания культуры.

Напротив, экономические знания подчас получают культурно малообразованные люди, которые и саму культуру понимают в узко прагматическом, утилитарном смысле слова как умение «делать деньги». В результате из них вырастают не экономисты, а просто дельцы. Таким образом, увеличивается разрыв между разными слоями молодежи по уровню социально-культурного развития.

Не менее сложно обстоит дело с *научной и религиозной частью мировоззрения*. Если экономика и культура просто мало соприкасаются друг с другом, развиваясь каждая сама по себе и пока находясь во «взаимно презрительных» отношениях, то между наукой и религией существовал, политически и идеологически поддерживался и продолжает сохраняться известный антагонизм. На самом деле антагонизм науки и религии не является неизбежным. Как в науке, так и в религии существуют разные уровни сознания и понимания проблем, и от убеждения, характерного для научного мировоззрения, до веры, свойственной религии, всего лишь один, хотя и существенный шаг.

Низший из возможных уровней осознания реальных проблем как в науке, так и в религии представляется несколько упрощенным миропониманием, слабо связанным с интеллектуальным и культурным развитием его носителя. Он сочетается с недоступностью человеку понимания сравнительно сложных научных и мировоззренческих положений, включая веру в высшие человеческие нравственные проявления.

Высшему уровню, напротив, свойственно глубокое постижение наиболее сложных вопросов как научного, так и религиозного миропонимания.

Проблема, которую необходимо сейчас решить, состоит не в том, чтобы по-прежнему разрывать и противопоставлять друг другу науку и религию, а в том, чтобы повышать уровень культуры и образованности людей в той или другой области, предоставив каждому человеку, оканчивающему общеобразовательную школу, реальную возможность индивидуального выбора, во что верить.

В юности возникает *проблема выбора молодым человеком жизненных ценностей*.

Юность стремится сформировать внутреннюю позицию к другим людям, а также к моральным ценностям. Именно в юности человек сознательно отбатывает свое место среди категорий добра и зла.

В юности молодой человек расширяет диапазон добра и зла до предельных границ и испытывает свой ум и свою душу в диапазоне от прекрасного, возвышенного, доброго до ужасного, низменного, злого.

Юность стремится прочувствовать себя в искушениях и восхождении, в борьбе и одолении, падении и возрождении – во всем том многообразии духовной жизни, которое свойственно состоянию ума и сердца. Выбор внутренней позиции – весьма многотрудная духовная работа.

### *2.3. Критическое осмысление действительности*

Юношество характеризуется критическим осмыслением окружающей действительности.

Молодых людей отличает, прежде всего, *максимализм суждений* – своеобразный эгоцентризм мышления: разрабатывая свои теории, они ведут себя так, как если бы мир должен был подчиняться их теориям, а не теории – действительности.

Стремления юношей и девушек доказать свою *независимость и самобытность* сопровождаются типичными поведенческими реакциями: «пренебрежительным отношением» к советам старших, недоверием и критиканством по отношению к старшим поколениям, иногда даже открытым противодействием.

В сложной для себя ситуации молодые люди вынуждены опираться на моральную поддержку ровесников, и это приводит к типичной реакции *«повышенной подверженности»* (неосознанная внушаемость, сознательный конформизм) – влиянию ровесников, которая обуславливает единообразие вкусов, стилей поведения, норм морали (молодежная мода, жаргон, субкультура), даже преступления среди молодежи, как правило, носят групповой характер, совершаются под влиянием группы.

Юношеский возраст представляет собой как бы *«третий мир»*, существующий между детством и взрослостью, т.к. биологическое и половое созревание завершено (уже не ребенок), но в социальном отношении еще не самостоятельная взрослая личность.

Юность выступает как *период принятия ответственных решений*, определяющих всю дальнейшую жизнь человека.

Большинство молодых людей еще к окончанию школы *самоопределяются в будущей профессии*. У них складываются профессиональные предпочтения, которые, однако, не всегда являются достаточно продуманными и окончательными. Индивидуальные различия здесь бывают еще большими, чем в нравственном выборе.

Некоторые из них уже к концу подросткового возраста твердо знают, кем они станут, у других выбор профессии не является завершенным даже тогда, когда они ее фактически приобретают.

Ранний или поздний выбор профессии, как правило, не сказывается на профессиональных успехах. Они могут быть значительными или незначительными независимо от того, насколько рано или поздно происходит окончательное профессиональное самоопределение.

В раннем юношеском возрасте *завершается формирование системы социальных установок*, причем оно касается всех компонентов установок: когнитивного, эмоционального и поведенческого. Правда, период ранней юности характеризуется большими противоречиями, внутренней несогласованностью и изменчивостью многих социальных установок.

У юношей и девушек можно обнаружить *акцентуации характеров*, которые не встречаются ни в каком другом возрасте, причем между отдельными чертами характера и их проявлениями имеется мно-

жество противоречий, острота которых к окончанию школы обычно сглаживается.

В отношениях формируются личностные качества верности, привязанности, личной ответственности за судьбу близкого человека. Вместе с общими нравственными установками они порождают определенный, индивидуально своеобразный ответ на вопрос «каким быть?».

#### **2.4. Развитие рефлексивного сознания**

Юность – это период, когда молодой человек ценит свои *рефлексивные упражнения*, содержанием которых является он сам, его друг, его девушка, все человечество.

1. Юноша продолжает открывать через постоянные рефлексии свою ускользающую сущность. Он остается легкоранимым – ироничный взгляд, меткое слово другого человека могут разом обезоружить молодого человека и сбить с него так часто демонстрируемый апломб.

2. Развитая рефлексия дает возможность для тонкого вчувствования в собственные переживания, побуждения, взаимодействующие мотивы и одновременно – холодного анализа и соотнесения интимного с нормативным.

3. Рефлексии выводят молодого человека за пределы его внутреннего мира и позволяют понять позицию в этом мире. Именно в этом возрасте человек либо обращается к нравственному цинизму, становясь «*нравственным пылесосом*», либо начинает сознательно стремиться к духовному росту, к построению жизни на основе понятия традиционных и новых нравственных ориентаций.

Развитие рефлексии в юности определяется дальнейшим развитием *механизма идентификации-обособления*.

Юность сензитивна, тонка в своих проявлениях к другим людям, в своем переживании впечатлений от созерцания природы и идентификации с ней, в своем отношении и понимании искусства.

В юности обостряется потребность к обособлению, стремление оградить свой уникальный мир от вторжения сторонних и близких людей для того, чтобы через рефлексии укрепить чувство личности, чтобы сохранить свою индивидуальность, реализовать свои притязания на признание.

Идентификация-обособление в юности имеет свою специфику: юноша одновременно «горячее» и «холоднее», чем человек в других возрастных периодах. Это проявляется в непосредственном общении с другими людьми, с животными, с природой. Это пора возможной безоглядной влюбленности и возможной неудержимой ненависти. Любовь – всегда идентификация в высшей степени. Ненависть – всегда отчуждение в крайней степени.

В юности процесс формирования личности продолжается и дальше. Однако многое из того, что человек как личность приобретает еще в школьные годы, остается с ним на всю жизнь и в значительной степени определяет его судьбу.

### 3. Отношения с людьми в юности

В юности продолжается раздельное, относительно независимое развитие взаимоотношений юношей (девушек) со сверстниками и взрослыми. Взаимоотношения со сверстниками, в свою очередь, разделяются на товарищеские и дружеские, а отношения со взрослыми — на личные и деловые.

В целом вся система взаимоотношений в юности становится сложнее, чем она была в подростковом возрасте, и в ней молодые люди начинают играть множество различных *социальных ролей*.

Всевозможные отношения, в которые включаются юноши и девушки, теряют непосредственный характер и своеобразные детские черты превращаются в такие, которые внешне и внутренне похожи на отношения, существующие между взрослыми людьми. Их основой становятся *взаимное уважение и равноправие*.

Межличностное общение в юности занимает еще больше времени, чем в подростковом возрасте, причем большая часть времени, затрачиваемого на него, приходится на *общение со сверстниками*. Признанием и уважением у юношей и девушек пользуются такие сверстники, которые являются их близкими друзьями. С остальными же поддерживаются только товарищеские или приятельские отношения.

Особенной популярностью среди молодых людей пользуются те из товарищей, которые сами по-доброму и внимательно относятся к людям. Такие сверстники отзывчивы, сдержанны, жизнерадостны, добродушны, уступчивы, обладают хорошим чувством юмора. Они всегда держатся естественно, уверенно, энергичны, активны, являются лидерами, помогают своим друзьям в разных делах и в разрешении личных проблем.

Напротив, скованные, неуверенные в себе, нервные, замкнутые юноши и девушки вызывают у сверстников отрицательное к себе отношение и нередко оказываются социально-психологически изолированными. Не пользуются уважением и те, чье внимание и интересы направлены исключительно на себя, кто груб, бестактен и равнодушен к другим людям.

Психологи определили, что *взаимоотношения со сверстниками в юности связаны с будущим психологическим благополучием человека*. Среди молодых людей, которые в школьные годы были в разладе со своими сверстниками, наблюдается более высокий процент людей с тяжелым характером, жизненными проблемами и даже правонаруши-

телей. Разлад взаимоотношений со сверстниками нередко приводит к различным формам эмоциональной и социальной изоляции.

В возникновении потребности в юношеской дружбе, в стремлении к установлению близких взаимоотношений с людьми в этом возрасте наблюдаются определенные различия между юношами и девушками.

У девушек потребность в дружеских отношениях возникает на 1,5-2 года раньше, чем у юношей, и особенно заметные межполовые различия наблюдаются в начале юношеского возраста в стремлении дружить с человеком противоположного пола. Девушки, как правило, более эмоциональны, придают гораздо большее значение межличностным взаимоотношениям в одном и том же возрасте, чем юноши.

В юношеском возрасте наряду с дружбой у многих молодых людей возникает еще более глубокое чувство – любовь. Возникновение чувства любви связано с несколькими обстоятельствами.

Во-первых, это половое созревание, которое завершается в ранней юности.

Во-вторых, это желание иметь очень близкого друга, с которым можно было бы говорить на самые сокровенные, волнующие темы.

В-третьих, это естественная человеческая потребность в сильной персональной эмоциональной привязанности, которой особенно не хватает тогда, когда человек начинает испытывать *чувство одиночества*. Установлено, что такое чувство в обостренной форме впервые появляется именно в юности.

Дружба и любовь в этом возрасте чаще всего неотделимы друг от друга и сосуществуют в межличностных отношениях. Дружба может перейти в любовь, а на месте товарищеских и дружеских отношений могут возникнуть ухаживания.

Юноши и девушки сами активно ищут межличностное общение, интимных контактов друг с другом, они уже не в состоянии долгое время находиться в одиночестве. Иногда молодые люди бывают настолько озабочены и поглощены всем тем, что непосредственно связано с влюбленностью, что забывают обо всем остальном.

В этот период времени обычно меняются отношения юношей и девушек со взрослыми, они становятся более ровными, менее конфликтными, чем были в подростковом возрасте. В ответ на требования взрослых, касающиеся их внешнего вида, работы по дому, учебы, влюбленные юноши и девушки нередко демонстрируют значительную *покладистость*.

В эти годы большинство юношей и девушек проникаются сознанием того, что взрослые желают им добра. Они начинают больше прислушиваться к советам родителей и учителей, с большим доверием и открытостью относятся к ним.

В юношеском возрасте возникает и в течение длительного периода жизни сохраняется *идеал влюбленного*, включающий человека определенной внешности, обладающего набором конкретных личностных достоинств. Такой идеал *определяет межличностные симпатии и предпочтения*, по крайней мере, в течение нескольких лет после появления первой влюбленности.

Идеальный образ любимого человека у молодых людей иногда является нереальным в том смысле слова, что в действительности никто из окружающих людей не может ему соответствовать. Нередко это приводит к тому, что, не обнаружив вокруг себя объекта, который бы соответствовал идеалу, юноша или девушка испытывает глубокое разочарование, и у них возникает чувство одиночества.

#### 4. Итоги психического развития в юношеском возрасте

##### 4.1. Ранняя юность

В качестве своеобразных итогов психического развития в юношеском возрасте можно отметить следующие:

- формируется самосознание (представление о себе самом, самооценивание своей внешности, умственных, моральных и волевых качеств);
- происходит самоотношение себя с идеалом, проявляется возможность самовоспитания;
- возрастает волевая регуляция;
- возрастает концентрация внимания, объем памяти, логизация учебного материала, сформировалось абстрактно-логическое мышление;
- появляется умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах;
- формируется собственное мировоззрение – целостная система взглядов, знаний, убеждений, своей жизненной философии;
- увлечение псевдонаучными теориями, создание собственных теорий жизни, любви, политики, максимализм суждений;
- стремление к самоутверждению своей независимости и оригинальности;
- пренебрежение советами старших;
- критиканство, проявление недоверия;
- сухой рационализм, практицизм;
- стремление к самоуправлению, заново осмыслить все окружающее, происходит жизненное определение, приобретение определенной степени психологической зрелости;
- отсутствие подлинной самостоятельности, подверженность влиянию сверстников, повышенная внушаемость и конформизм по отношению к сверстникам;

- завершение полового созревания и формирование отношения к зарождающимся сексуальным желаниям;
- возникает первое чувство любви, дружбы;
- происходит существенная перестройка эмоциональной сферы;
- недостаточное осознание последствий своих поступков.

#### **4.2. Поздняя юность**

Среди достижений психического развития в поздней юности необходимо выделить следующие из них:

- зрелость в умственном и нравственном отношении;
- убежденность, сложившееся мировоззрение;
- чувство нового;
- смелость, решительность;
- способность к увлечению;
- оптимизм;
- самостоятельность;
- прямолинейность;
- критичность и самокритичность. Самооценка противоречива, что вызывает внутреннюю неуверенность, сопровождающуюся резкостью и развязностью;
- скептическое, критическое ироничное отношение к преподавателям и режиму учебного заведения;
- сохраняется максимализм и критичность, отрицательное отношение к мнению старших;
- неприятие лицемерия, ханжества, грубости, стремления воздействовать окриком;
- пик интеллектуальных и познавательных способностей и возможностей;
- принятие ответов, решений: выбор и овладение профессией, выбор стиля и места в жизни;
- выбор спутника жизни, создание своей семьи, активность в сексуальной сфере.

### **5. Особенности развития и воспитания личности студента**

#### **5.1 Особенности развития личности студента**

Термин «студент» латинского происхождения, в переводе на русский язык означает усердно работающий, занимающийся, т.е. овладевающий знаниями.

*Развитие студента на различных курсах имеет некоторые черты:*

*1 курс* решает задачи приобщения недавнего абитуриента к студенческим формам коллективной жизни. Поведение студентов отли-



чается высокой степенью конформизма; у первокурсников отсутствует дифференциальный подход к своим ролям.

**2 курс** – период самой напряженной учебной деятельности студентов. В жизни второкурсника интенсивно включены все формы воспитания и обучения. Студенты получают общую подготовку, формируется их широкие культурные запросы и потребности. Процесс адаптации к данной среде в основном завершен.

**3 курс** – начало специализации, укрепление интереса к научной работе как отражение дальнейшего развития и углубления профессиональных интересов студентов. Настоятельная необходимость в специализации может привести к сужению сферы разносторонних интересов.

**4 курс** – первое реальное знакомство со специальностью в период прохождения учебной практики. Для поведения студентов характерен интенсивный поиск более рациональных путей и форм специальной подготовки, происходит переоценка студентами многих ценностей жизни и культуры.

**5 курс** – перспектива скорого окончания вуза – формирует четкие практические установки на будущий род деятельности. Проявляются новые, становящиеся все более активными ценности, связанные с материальным и семейным положением, местом работы и т.д. Студенты постепенно отходят от коллективных форм жизни вуза.

## ***5.2. Трудности и противоречия развития психической сферы юношей и девушек***

Из особенностей юношеского возраста вытекают следующие трудности и противоречия развития психической сферы юношей и девушек: дискомфорт на психофизиологическом уровне; личностные проблемы; трудности, возникающие в процессе взаимодействия с другими людьми на микрогрупповом уровне (общение в семье, общение с преподавателями и сокурсниками).

**1. Дискомфорт на психофизиологическом уровне.** На психофизиологическом уровне юноши могут испытывать дискомфорт от:

а) ощущения своей физической непривлекательности – синдром дисморфофобии;

б) неустойчивости эмоциональной сферы;

в) высокого уровня ситуативной тревожности.

**2. Личностные проблемы.**

Объективно и субъективно важные проблемы личностного уровня (дефекты личностной сферы) проявляются у студентов в:

а) недостаточном уровне самостоятельности;

б) неадекватности самооценки и уровня притязаний;

в) несформированном мировоззрении, нравственных эталонов и идеалов;

г) отсутствии конкретных жизненных целей и устремлений (вариант: в институт привели родители);

д) сохранении подросткового негативизма;

е) неудовлетворенности собой.

3. *Трудности, возникающие в процессе взаимодействия с другими людьми на микрогрупповом уровне* (общение в семье, общение с преподавателями, однокурсниками):

1) несформированность навыков общения (замкнутость, застенчивость, может быть чрезмерная болтливость);

2) неадекватное понимание сущности высших человеческих чувств, отношений дружбы и любви;

3) преобладание эгоистических тенденций, деформированное понятие справедливости;

4) излишняя критичность, скептицизм в восприятии чужих мыслей, высказываний;

5) неприятие позиций и требований взрослых, отсутствие уважения и признания авторитета в отношении к ним;

6) неадекватные претензии на статус и роли в различных группах;

7) ярко выраженные тенденции к «самопоказыванию», оригинальничанию;

8) проявление юношеского максимализма в отношениях с окружающими.

Многие из этих проблем можно выявить в процессе бесед со студентами и наблюдения за ними в учебной деятельности в процессе изучения отдельных дисциплин.

### *5.3. Особенности воспитания юношей и девушек*

Психологические особенности юношеского возраста, а также наличие трудностей и противоречий развития психической сферы юношей и девушек должны учитываться преподавателями-кураторами при организации учебного и воспитательного процесса. При этом необходимо обращать внимание:

*во-первых*, на разностороннее изучение студентов своей группы и выявление личностных трудностей и трудностей взаимодействия;

*во-вторых*, на оказание помощи в период социальной адаптации, связанной со сменой социальной ситуации развития – это работа с первокурсниками;

*в-третьих*, на расширение «психологического поля» личности, развитие и утверждение индивидуальности, то есть беседы со студентами о них самих, смысле жизни, отношениях со значимыми взрослыми (родными);

*в-четвертых*, на формирование их общечеловеческой культуры (посещение выставок, концертов, дискуссии о художниках и т.п.);

*в пятых*, на развитие социально-психологической культуры студентов, то есть развития коммуникативной культуры, умения общаться на различных уровнях;

*в шестых*, на развитие и социальной активности каждого студента.

## ГЛАВА VI. ПСИХОЛОГИЯ И ТЕРАПИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

### ЛЕКЦИЯ 16. СИСТЕМНАЯ СЕМЕЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ

#### 1. Семья как система

Концептуальную основу системных представлений о семье составляет кибернетика, точнее, общая теория систем. Один из основоположников общей теории систем Л. фон Берталанфи показал, что понятие системы вытекает из так называемого *«организмического взгляда на мир»*.

Для этого взгляда характерны два положения:

- а) целое больше, чем сумма его частей;
- б) все части и процессы целого влияют друг на друга и друг друга обуславливают.

Таким образом, семью можно представить как социальную систему, как комплекс элементов и их свойств, находящихся в динамических связях и отношениях друг с другом.

Семья – это «живой организм, напоминающий скорее пламя, чем кристалл» (А.В. Черников, 1998).

Семейная система – это открытая система, она находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой.

Семейная система – это самоорганизующаяся система, то есть поведение системы целесообразно, и источник преобразований системы лежит внутри ее самой. Исходя из этого понятно, что люди, составляющие семью, поступают так или иначе под влиянием правил функционирования данной семейной системы, а не под влиянием своих потребностей и мотивов. Система первична по отношению к входящему в нее элементу.

Для врача (семейного) объектом его терапевтического воздействия должна являться вся семейная система целиком, а не отдельный человек, элемент этой системы.

Семейная система имеет свои *законы функционирования*. Жизнь семейной системы подчиняется двум законам:

- 1) закону гомеостаза;
- 2) закону развития.

*Закон гомеостаза* гласит: всякая система стремится к постоянству, к стабильности. Для семьи это означает, что она в каждый данный момент времени своего существования стремится сохранить status quo.

Нарушение этого статуса всегда болезненно для всех членов семьи, несмотря на то, что события могут быть и радостными, и долгожданными, например, рождение ребенка, распад мучительного брака и т. п. Закон постоянства обладает огромной силой.

Как показали исследования Джея Хейли (Haley, 1980), благодаря стремлению не допустить ухода повзрослевшего ребенка из семьи и тем самым сохранить семейную структуру родители способны терпеть любое психопатологическое поведение подростка к полному изумлению всех посторонних.

Одновременно действует *закон развития*: всякая семейная система стремится пройти полный жизненный цикл.

## 2. Жизненный цикл семьи

Семья в своем развитии проходит определенные стадии, связанные с некоторыми неизбежными объективными обстоятельствами. Одним из таких обстоятельств является физическое время.

Возраст членов семьи все время меняется и обязательно меняет семейную ситуацию. Как было показано Эриком Эриксоном, каждому возрастному периоду в жизни человека соответствуют определенные психологические потребности, которые человек стремится реализовать.

Вместе с возрастом меняются и запросы к жизни вообще и к близким людям в частности. Это определяет стиль общения и соответственно саму семью. Рождение ребенка, смерть старого человека – все это существенно меняет структуру семьи и качество взаимодействия членов семьи друг с другом. Семья – как река, в которую никогда нельзя войти дважды.

*Жизненный цикл семьи* включает в себя несколько стадий.

1. Первая стадия жизненного цикла – это *родительская семья со взрослыми детьми*. Молодые люди не имеют возможности пережить опыт самостоятельной, независимой жизни. Всю свою жизнь молодой человек – элемент своей семейной системы, носитель ее норм и правил, ребенок своих родителей.

Обычно у него нет ясного представления о том, что было достигнуто в его жизни лично им самим, ему трудно выработать чувство личной ответственности за свою судьбу. Он не может проверить на практике те правила жизни, стандарты и нормы, которые получил от родителей, и часто не может выработать свои правила. Self - made - man, то есть человек, сделавший себя сам, — явление редкое.

2. На второй стадии жизненного цикла семьи *кто-то из молодых людей знакомится с будущим брачным партнером, женится и приводит его в дом своих родителей*. Это существенная ломка правил родительской семьи. Задача очень сложная – создать маленькую семью внутри большой.

Молодые люди должны договориться не только друг с другом о том, как они будут жить вместе, по каким правилам. Они еще должны договориться с родителями, вернее, передоговориться о том, как они будут ладить друг с другом.

Патриархальные правила предлагают вариант такого договора: молодой супруг или супруга входит в большую семью на правах еще одного ребенка – сына или дочери. Родителей мужа или жены предлагается называть «мама» и «папа». Тогда молодые супруги как бы и не супруги, а вновь обретенные брат с сестрой.

Не всякая молодая семья готова к такому сценарию отношений. Хорошо, если супруги не готовы к этому вместе, гораздо хуже, когда к этому не готов кто-то один. Тогда один член пары хочет быть мужем или женой во-первых, а сыном или дочерью во-вторых, у другого же супруга приоритеты обратные. Конфликт, возникающий в этом случае, всем известен и часто выглядит как ссора между свекровью и невесткой или между зятем и родителями жены. На самом же деле в основе его лежит *конфликт ролевых приоритетов у супругов*.

Новая подсистема, прежде всего, нуждается в сепарации (отделении), старая система, подчиняясь закону гомеостаза, хочет сохранить все, как было. Таким образом, создается парадоксальная ситуация: брак как бы есть и в то же время его как бы и нет.

Ситуация мучительная для всех. Например, в одной семье мать мужа держала свои вещи в стенном шкафу той комнаты, где жил молодой человек еще с той поры, когда он был ребенком. Когда он женился, она не изменила своих привычек, да и новый шкаф некуда было ставить, да и денег на него не было. Мать заходила в комнату к молодоженам в любое время за своими вещами. Неудивительно, что молодые люди не смогли сохранить свой брак.

Вторжение в жизнь молодых супругов совсем необязательно сопровождается конфликтными, плохими отношениями в семье. Одна нежная мать была очень рада женитьбе своего сына и ночью приходила в комнату к молодым, разумеется, без стука, «чтобы полюбоваться на этих голубков».

3. Третья стадия семейного цикла связана с *рождением ребенка*. Это также кризисный период для всей системы. Опять необходимо договариваться о том, кто что делает, и кто за что отвечает. В семьях с размытыми границами подсистем и невнятной организацией нередко плохо определены семейные роли.

Например, не ясно кто функциональная бабушка, а кто функциональная мама, то есть, кто фактически осуществляет заботу, уход, вырашивание ребенка. Часто эти роли спутаны, и ребенок – скорее сын или дочь бабушки, а не матери. Собственные родители ребенку – скорее старшие брат и сестра. Мать и отец работают, а бабушка на пенсии. Она много времени проводит с ребенком, а при этом отношения

матери и бабушки могут быть совсем не хорошими. Это обстоятельство не может не отражаться на ребенке. Нередко он включается в борьбу.

*Пример.* Один случай из психотерапевтической практики прекрасно иллюстрирует это положение.

Семья обратилась по поводу плохого поведения девочки одиннадцати лет, которая вела себя агрессивно по отношению к своей бабушке. Семья состояла из трех женщин: бабушки, матери и девочки — идентифицированного пациента. У бабушки и матери были тяжелые конфликтные отношения. Однажды зимой девочка заперла бабушку на балконе и долго не пускала ее в комнату. После этого эпизода семья решила обратиться к психотерапевту. Когда мама рассказывала, как дочка обижает бабушку, глаза ее горели торжеством. Дочь совершила в жизни то, чего мать не могла себе позволить.

4. На четвертой стадии появляется *второй ребенок в семье*. Эта стадия достаточно мягкая, так как она повторяет во многом предыдущую стадию и ничего кардинально нового, кроме детской ревности, в семью не вносит.

5. На пятой стадии начинают активно *стареть и болеть прародители*. Семья опять переживает кризис. Старики становятся беспомощными и зависимыми от среднего поколения. Фактически они занимают позицию маленьких детей в семье, сталкиваясь, однако, чаще с досадой и раздражением, чем с любовью.

Из стариков получают нежеланные и нелюбимые дети, в то время как всем ходом предыдущей жизни они привыкли быть главными, принимать решения за всех, быть в курсе всех событий. Это стадия очередного пересмотра договора, мучительная для всех.

В культуре существует стереотип «хорошей дочери (сына)»: это тот, кто на старости лет поднесет своим родителям стакан воды. Старики, у которых нет близких, достойны сожаления, так как «некому подать им стакан воды». Упрек плохим детям: «Некого попросить подать стакан воды».

То есть в общественном сознании нет модели одинокой и самостоятельной жизни стариков. Считается недостойным позволить умереть своим старикам вне дома, поместить в дом для престарелых, во время болезни особой доблестью считается лечить старого человека дома, не отдавать в больницу.

Нередко этот период в жизни старших членов семьи совпадает с периодом полового созревания детей. В такой семье он проходит иначе, чем в нуклеарной. Могут возникать коалиции стариков с подростками против среднего поколения; например, старики покрывают поздние отлучки и школьные неуспехи подростков.

В то же время у среднего поколения есть хорошая управа на подростков. Больные старики в доме требуют ухода и присмотра. Эту обязанность вполне можно передать подросткам, привязав их к дому,

лишив вредной уличной компании, замедлив процесс построения их идентичности.

6. Шестая стадия *повторяет первую*. Старики умерли, и перед нами семья со взрослыми детьми. Нередко это минимально возможный размер семьи.

Таким образом, любая семейная система стремится пройти свой жизненный цикл в соответствии с законом развития систем. В то же время каждая стадия жизненного цикла семьи стремится остановиться навсегда, никогда не меняться, согласно закону гомеостаза.

### 3. Свойства семейной системы

Семейная система может быть описана по нескольким параметрам. Можно выделить *шесть информативных параметров*:

- 1) особенности взаимоотношений членов семьи;
- 2) гласные и негласные правила жизни в семье;
- 3) семейные мифы;
- 4) семейные границы;
- 5) стабилизаторы семейной системы;
- 6) история семьи.

1. *Особенности взаимоотношений членов семьи* проявляются в общении. Под общением здесь понимается абсолютно любое событие, происходящее в семье.

Опоздание и умолчание, откровенные разговоры и общее веселье, покупки и приготовление еды – все это информативное, особенное, уникальное для данной системы общение. Даже, казалось бы, отсутствие общения, молчание, есть мощное информативное сообщение. Можно перестать разговаривать с человеком (ребенком, супругом, супругой), и всем будет ясно, что это – выражение неодобрения и недовольства и стремление подвергнуть виновного остракизму (гонению).

Общение может быть вербальным и невербальным; чаще всего оно бывает и тем и другим сразу. Порывистые, резкие движения, хлопанье дверью, грохот кастрюль выражают без слов и душевное состояние человека, и то, что он хочет, чтобы члены его семьи знали об этом состоянии.

Возможно, это призыв к помощи, жалоба или упрек: «Посмотри-те, до чего вы меня довели» и т. п. Если это будет сопровождаться соответствующим текстом, то картина станет полной и завершенной. Вербальная и невербальная части сообщения дополняют друг друга, находятся в гармонии.

Нередко бывает так, что эти части сообщения вовсе не находятся в гармонии, более того, противоречат друг другу. Такие ситуации встречаются на каждом шагу. Например, флирт.



Люди вроде бы разговаривают на серьезные и вполне пристойные темы, даже деловые. При этом невербально, взглядами, позами, жестами, межличностной дистанцией они ведут совсем другой «разговор». Ситуация является увлекательной и безопасной именно потому, что можно невербальный текст проигнорировать или не обратить внимания на словесные сообщения. Этот случай безобидный.

Как только противоречия вербального и невербального планов попадают в семейный контекст и становятся там правилом общения, возникают серьезные нарушения поведения и самочувствия членов семьи, особенно детей.

В своей знаменитой работе «О коммуникативной теории шизофрении» Г. Бейтсон с соавторами показал, как развивается аутизм у ребенка в ситуациях, когда он систематически сталкивается с противоречивыми сообщениями в своей семье.

В ситуации такого общения ребенок не может вести себя адекватно, так как реакция на какую-то одну часть сообщения автоматически приводит к тому, что вторая часть сообщения не учитывается и за это ребенок порицается. Как бы он себя ни повел, он неадекватен и не может приспособиться к реальности, не может повести себя правильно.

В работе приводится яркий *пример*: мальчик, страдающий от шизофрении, лежит в больнице. Мама приходит его навестить. Мальчик выходит к ней в холл и садится рядом с ней. Мама отодвигается. Мальчик подавленно замирает и молчит. Мама спрашивает недовольно: «Ты что же, не рад меня видеть?». Эта ситуация общения была названа «двойной ловушкой»: что бы ребенок ни сделал, он будет подвергнут порицанию. К реальности приспособиться невозможно — лучше уйти в себя, аутизироваться, ведь ребенок не может выйти из ситуации общения в реальности, например, произвольно сменить семью.

Итак, все происходящее в семье является сообщением. Болезни, например, — это сильное и очень информативное сообщение, эффективно регулирующее семейную ситуацию.

Допустим, папа хочет, чтобы сын был сильным, смелым, то есть настоящим мужчиной. Он полагает, что настоящий мужчина — это тот, кто рискует, самостоятелен и т. п. Мама совсем не хочет, чтобы ее сын рисковал своим здоровьем и был самостоятельным. Ей приятнее, когда он дома, на виду. Открыто она не может противоречить своему мужу. Мальчик, разумеется, также хочет свободы. В то же время ему немного страшно пускаться в свободный полет. Как же быть? Мальчик собирается с молодежной компанией в горы. Папа рад и поддерживает намерения сына. Мальчик и хочет, и не хочет. Мама категорически против. Если она будет открыто протестовать, неизбежен скандал. Совершенно случайно накануне отъезда сына она довольно тяжело заболевает. Мальчик вынужден остаться. Все довольны. Болезни, таким образом, становятся способом — причем достойным — решения

многих проблем. Этого бы не могло быть, если бы они не являлись способами коммуникации.

Все игры, прекрасно описанные Э. Берном, – это некоторые стереотипы поведения, представляющие собой формы коммуникации; они несут некие сообщения, которые не произносятся, но ясно всеми понимаются.

2. *Гласные и негласные правила жизни в семье.* Правила бывают заданными социумом и культурой, и тогда они разделяются многими семьями, а бывают уникальными для каждой отдельной семьи. Культурные правила семейной жизни известны всем: например, все знают, что родители не должны заниматься любовью на глазах у детей. Уникальные правила известны только членам семьи.

Правила – это решение семьи о том, как отдыхать и вести домашнее хозяйство, как тратить деньги и кто именно может это делать в семье, а кто – нет, кто покупает, кто стирает, кто готовит, кто хвалит, а кто по большей части ругает, кто запрещает, а кто разрешает. Словом, это – распределение семейных ролей и функций, распределение мест в семейной иерархии, решение о том, что позволено, а что нет, что хорошо, а что плохо.

В большой семье, состоящей из одних взрослых, растет поздний и горячо любимый ребенок. Наиболее часто исполняемое правило этой семьи: ни в коем случае не ругать ребенка ни за что, а хвалить при каждом удобном случае, восхищаться и умиляться про себя и вслух, индивидуально и в группах. Такое поведение, по правилу этой семьи, есть выражение любви к ребенку. Если кто-то, гость или дальний родственник, нарушит это правило – не похвалит, не восхитится или, хуже того, сделает замечание ребенку, то он нарушит существовавшее правило жизни этой семьи, поставит всех в неловкое положение и не будет в дальнейшем желанным гостем.

Закон гомеостаза требует сохранения семейных правил в постоянном виде. Изменение семейных правил – болезненный процесс для членов семьи.

«Село Степанчиково и его обитатели» – прекрасный, художественный пример того, что происходит, когда нарушаются семейные правила. Правило было очень простое: все в доме должно идти так, как хочет Фома Фомич Опискин. Это правило построения семейной иерархии, расстановки статусов. Что произошло, когда это простое правило было нарушено, описывается в чудесной повести Ф.М. Достоевского на многих и многих страницах.

На самом деле в семьях много сложных, витиеватых правил, гласных («Если задерживаешься – предупреди»), негласных, пронизывающих нашу жизнь.

*Семейный врач* обязательно должен уметь быстро «вычислять» некоторые важные правила функционирования семейной системы.

Все параметры семейной системы взаимосвязаны. В частности, правила непосредственно связаны, и часто продиктованы семейным мифом.

3. *Семейный миф* – это некая формообразующая и объединяющая всех членов семьи идея. образ, история, идеология. Это знание, разделяемое всеми членами семейной системы, и отвечающее на вопрос: «Кто мы?»

Например, ответ: «Мы дружная семья». Это значит, что в этой семье не может быть открытых конфликтов и уж тем более при детях. Сор из избы не выносятся никогда. Отношения не выясняются открыто, все противоречия замазываются. Принято всюду бывать вместе, так как миф требует распространения в обществе, своего рода издания.

Любое поведение членов семьи по отношению друг к другу, каким бы оно ни было, понимается как проявление добрых чувств. «Я же тебе добра желаю», или «Это я люблю», или классическое: «Бьет — значит любит».

*Миф задает норму чувствования.* В «дружной семье» принято любить, жалеть и чувствовать благодарность. Остальные чувства – обида, гнев, разочарование и пр. – игнорируются или вытесняются. Проблемы начинаются в тех случаях, когда кто-то из семьи оказывается неспособным игнорировать свои нормальные и неизбежные отрицательные чувства к родственникам. Он и становится идентифицированным пациентом. Тревожно-депрессивные расстройства, агрессивное поведение, анорексия (отсутствие аппетита) – типичные проблемы «дружной семьи».

*Миф порождает правила и ритуалы.* Нарушение правил, особенно систематическое, может разрушить миф. Миф – это знамя, под которое собирается семья, это девиз, это вера. Если кто-то в семье не разделяет семейного мифа, он не может быть членом этой системы; система его изгоняет. Единственный случай, когда это возможно, если у семьи есть миф о бунтаре. Тогда несогласие с основным мифом подтверждает другой миф, и система остается без изменений.

Еще один пример мифа – *миф о спасителе*: «Что бы мы делали без...». В семье обязательно должен быть некий человек, который держит всю семью на вытянутых руках. Понятно, что для того чтобы всем помогать, необходимо, чтобы эти все были слегка инвалидами, а то получится, что никто не нуждается в спасителе. Спаситель может быть в моральной ипостаси, а может быть и в физической. Впрочем, может быть и то, и другое вместе. Моральный спаситель нуждается в грешниках. Его семья должна состоять из людей, которые часто делают что-то плохое: пьют, воруют, гуляют, попадают в скверные истории. Спаситель выручает, и только в этом случае и может чувствовать себя спасителем. Грешники благодарят, обещают исправиться и... снова грешат. Физический спаситель выхаживает, лечит, кормит, при-

носит продукты и т. п. Поэтому его семья состоит из больных, беспомощных, калек, иначе как бы он смог их спасти?

Еще один часто встречающийся миф – *миф о героях*. «Мы — семья героев». Как правило, в семейной истории хранятся рассказы о героических поступках предков. Там встречаются старые большевики, партизаны, люди, пережившие голод, подвергавшиеся репрессиям, вырастившие детей в тяжелых условиях, и т. п. Иначе говоря, люди, преодолевшие серьезные препятствия и добившиеся результатов.

Миф о героях задает определенный стандарт чувствования и миропонимания. Где герой, там все с размахом: нет радости — есть счастье, нет любви — есть неземная страсть, нет жизни — есть судьба, нет грусти — есть трагедия. Именно поэтому в семье героев люди могут поссориться на всю жизнь, не разговаривать друг с другом годами, предпринимать попытки самоубийства. В семье героев часто встречаются хронические не леченные заболевания — герои не ходят по врачам, это так понятно. В их жизни много трудностей и проблем. У героев всегда высокий стандарт достижений, они принципиальные и непримиримые люди.

Итак, все три вышеописанных параметра семейной системы тесно взаимосвязаны. Семейный миф диктует правила, а правила, в свою очередь во многом определяют особенности общения членов системы друг с другом.

4. *Семейные границы*. У каждого человека, живущего в семье, есть представление о том, кто еще входит в состав его семьи. Это представление и задает границы семьи. У людей, живущих в одной семье, представление о ее границах может быть разным.

Например, мужчина женился на женщине с взрослым ребенком; они живут вместе. Мужчина считает, что его семья состоит из двух человек — его самого и его жены. Жена считает, что ее семья состоит из трех человек — ее самой, сына и мужа. Несовпадение представлений о границах семьи может быть источником серьезных разногласий.

Границы семьи могут быть очень проницаемыми или более закрытыми. Проницаемость границ задает стиль жизни в семье. Открытая семья полна народу, гостей, приходящих без предупреждения, иногородней родни. Для гостей не готовится специального угощения, дети жестко отделены от взрослых, например, они, как правило, сами ложатся спать, сами делают уроки и вообще живут своей жизнью. Это понятно: взрослым не до них.

При более закрытых границах семьи гости приходят только по приглашению, существует специальный ритуал приема гостей, например, угощение, праздничная посуда, уборка накануне. В такой семье дети обычно менее самостоятельны, взрослые больше включены в их жизнь.

Существует определенная закономерность: чем более закрыты внешние границы семейной системы, тем более открыты границы внутрисемейных подсистем. Расстановка границ семейных подсистем определяет коалиции (союзы), существующие в семье.

*Функциональные коалиции* – это супружеская подсистема и детская подсистема. Остальные варианты коалиций, как правило, дисфункциональны.

Дисфункциональные коалиции, указывающие на наличие проблем в семье, – это, например, подсистема мамы и детей, с одной стороны, и папы – с другой. Или мама с одним ребенком против папы с другим ребенком. Или жена со своими родителями в коалиции против мужа со своими родителями.

Семейные коалиции указывают на структуру и иерархию в семье, а также на семейную проблему. Коалиции – центральное понятие структурного подхода в системной семейной терапии (Минухин, Фишман, 1998).

*Пример.* Мама обратилась по поводу своего десятилетнего сына. Мальчик отказывался ходить в школу и оставаться один дома. Маме пришлось уйти с работы, чтобы с ним сидеть. Более того, через некоторое время мальчик переместился ночевать в супружескую спальню своих родителей. В семье всегда существовала коалиция мама – сын. Папа был на периферии семейной системы, много работал, отправлял жену с сыном отдыхать за границу, но сам с ними не ехал – не хватало денег на троих. Папа ходил за продуктами после работы и готовил дома по выходным дням. Его вес и положение в семье были очень незначительными. Маленький тиран – его сын – справедливо рассудил, что легко займет место своего отца рядом с мамой. Требуемое воздействие в данном случае – это изменение семейных коалиций и отведение ребенку подходящего места. Позиция папы должна быть усилена, коалиция мамы с сыном разрушена. Это необходимо, поскольку перед мальчиком вскоре встанет задача преодоления кризиса идентичности, что очень трудно сделать, не пройдя через сепарацию (отделение) от своей семьи.

**5. Стабилизаторы семейной системы** скрепляют систему, что помогает людям держаться вместе.

Все вышеописанное является стабилизаторами, особенно семейный миф. В определенном смысле семья – это группа людей, разделяющая общий миф. Общий миф или общие мифы – условие, необходимое для существования семьи, но недостаточное.

В разные периоды жизни семьи существуют разные стабилизаторы. *Общие дела:* хозяйство, распределение функций, общий бюджет, общие дети, страх одиночества – это обычные стабилизаторы, которые естественно присутствуют в каждой семье.

*Внешняя макросистема* – также неплохой стабилизатор, особенно в тех обществах, где общепризнанна ценность брака, где одинокие женщины или одинокие мужчины воспринимаются как неудачники. Там негативен сам факт развода, и общественное мнение является стабилизатором семьи.

В практике работы с семьей приходится иметь дело со своеобразными стабилизаторами. Например, нередко *отклонения в поведении и развитии ребенка* становятся мощнейшим стабилизатором семейной системы. «Мы не можем развестись, потому что у нас трудный и/или больной ребенок».

*Пример.* Стабилизатором семьи может быть ночной энурез (недержания мочи) у ребенка. В дисфункциональной семье, где супруги с трудом уживаются вместе, появляется ребенок. Известно, что трудный брак – это всегда трудный секс. В нашей культуре непроизвольное ночное мочеиспускание считается возрастной нормой примерно до двух с половиной-трех лет. Случилось так, что в течение первых двух лет жизни ребенка отношения супругов портились; особенно негармоничными становились сексуальные отношения. Итак, сексуальные отношения складывались непросто, но в остальном брак представлял ценность для супругов. Возникла непростая задача – сохранить добрые отношения, но избежать интимной близости. Беспокойство за ребенка: как он там, не мокрый ли, не раскрылся ли – хороший повод, чтобы отлучаться к детской кроватке и сыграть на свое беспокойство как на причину неготовности к сексу. Не ты плохой любовник или плохая любовница, а просто тревожное родительское сердце отвлекает. А тут как раз ребенку и по возрасту пора начать проситься, а он не просится, и это неслучайно.

Родители (или один из них) начинают высаживать ребенка ночью, а также явно реагировать на мокрую постель. Для ребенка такое поведение родителей является положительной обратной связью, подкреплением мокрой постели, потому что для него значимым сигналом является любое, пусть даже эмоционально негативное внимание к нему. Мокрая постель для ребенка становится путем к сердцу родителей. Идет время, ребенок растет. Теперь ночное недержание мочи квалифицируется как энурез. В семейной системе он занимает достойное место.

**6. История семьи.** Рассматривая все вышеперечисленные параметры семейной системы невольно подразумевается история становления семьи. Для успешной работы с семьей необходимо знать не только положение сегодняшнего дня, которое описывается предыдущими параметрами, но и то, каким образом семья дошла до этого положения.

Семейное прошлое складывается из прошлого опыта жизни членов семьи, из того, что они пережили в своей родительской семье и в

прошлых браках или во внебрачных отношениях. *Из прошлого человек привносит в свою семью:*

1) правила и мифы своей родительской семьи в неизменном виде или в негативном отображении;

2) ожидания и потребности, которые сформировались под влиянием прошлого опыта.

Правила и мифы родительской семьи присутствуют в виде привычек и ритуалов, в виде чувства комфорта, которое возникает, когда осуществляется привычный стиль жизни, разумеется, в тех случаях, когда в родительской семье человеку было хорошо и он хочет повторить приятный опыт. Не обязательно даже, чтобы было хорошо, так как многое происходит без осознания.

Например, *режим сна*. Привычка ложиться спать рано или поздно зависит от режима жизни в родительской семье. Если партнер имел другой режим, то могут быть проблемы. В любом случае этот вопрос придется решать, находить компромисс или одному партнеру менять свой привычный режим.

То же самое относится к *привычкам питания* или *привычным способам выяснять отношения*: в одной семье кричат во время разногласий, в другой – перестают разговаривать и т. п. Чем сложнее паттерны поведения, тем труднее договариваться. Например, сексуально привлекательный вид и поведение, знаки любви и внимания, способы выражать вину и сожаление – это сложные и плохо осознаваемые поведенческие последовательности, которые очень трудно поддаются изменениям.

Помимо привычек и моделей человек привносит в брачный союз *ожидания* и *массу нереализованных потребностей*.

Удачный брак – это такой брак, в котором могут реализовываться потребности и фантазии. Если существенные потребности не могут реализовываться в браке, то обычно он переживает серьезный кризис или разваливается.

Любовь – самое корыстное чувство. Уже на этапе выбора партнера происходит вычисление вероятности удовлетворения психологических потребностей в отношениях с этим человеком. Ловушка заключается лишь в том, что потребности меняются. Существует естественная смена потребностей, если удовлетворены одни потребности, то им на смену выступают другие.

Если человеку важно быть спасателем и благодетелем, если, именно спасая, он чувствует свою значимость и повышает свою самооценку, то он влюбляется в такого человека, в отношениях с которым можно реализовать эти потребности.

*Пример.* Одна клиентка всякий раз влюблялась в несчастных, страдающих мужчин, причем страдавших в детстве: одного оставила мать, у другого мать умерла, когда он был маленьким. Она старалась

быть им хорошей мамой – забота и жалость «запускали» ее сексуальное поведение. Мужчины также видели в ней маму и в начале отношений с удовольствием пользовались ее жалостью. Однако с течением времени они удовлетворяли свою потребность иметь хорошую маму и уже готовы были видеть в ней либо равную партнершу, либо даже дочку; она же все продолжала видеть в них детей. Рассогласование этих важных психологических потребностей разрушало отношения супругов. Эта ситуация с точностью до мелочей повторялась дважды в жизни данной клиентки. Откуда возникла эта потребность? В этом случае она возникла из-за ее своеобразных отношений с матерью и вообще от внутрисемейного статуса мамы в родительской семье клиентки. Там мать была эмоциональным центром семьи, она всегда была права, она принимала решения, она была благодетельницей как для домашних, так и для посторонних людей. При этом в семье было известно, что дети должны знать свое место, не мешать, вот вырастут – поймут. Клиентка усвоила, что взрослость начинается с материнства, по крайней мере у женщины. Став матерью, женщина в значительной мере обретает смысл своей жизни, а также множество прав и возможностей. Отношения с матерью в дальнейшем складывались непросто. К моменту выхода замуж первый раз она была девушкой с острой потребностью самоутвердиться. Как это сделать, было известно. Сразу родить не получалось, а вот найти «сынка» в мужьях было проще, что и произошло.

*Пример.* Часто собственная семейная жизнь устраивается для того, чтобы решить нерешенные проблемы семьи своего детства. Партнер для этого находится снайперски. Принц из «Золушки» – видимо, часто унижаемый молодой человек, очень стремился доказать своим родителям, что он уже взрослый. Понимая свою невысокую ценность на рынке женихов (из-за своей низкой самооценки), он выбирает себе в невесты простую девушку, никак не рискуя быть отвергнутым, и женится, получая тем самым путевку в настоящую взрослую жизнь. Золушка выходит за него замуж, прежде всего, для того, чтобы покинуть семью своей мачехи. Угадывание возможности реализовать в этих отношениях заветные потребности и вызывает у молодых людей любовь друг к другу. К сожалению, эти потребности пытаются реализовать просто через акт бракосочетания, что никак не гарантирует долговечность союза.

Нередко в браке человек старается осуществить то, что требуется для его нормального психического развития, но что, однако, не было осуществлено в родительской семье. В каждой семье необходимый этап – сепарация детей от родителей. Каждый ребенок должен пройти процесс сепарации для того, чтобы стать взрослым, самостоятельным, ответственным, для того, чтобы быть способным создать собственную семью.



Известно, что прохождение стадии сепарации есть одна из самых сложных задач развития семьи. Нередко, не имея возможности найти другой такой же стабилизатор, как дети, семья не позволяет детям или ребенку отделиться. Однако для нормального психического развития ребенку необходимо пережить процесс сепарации. Если это не удается с мамой и с папой, то должно осуществиться с мужем или женой. В этих случаях брак заключается для развода.

Все мы получаем в детстве некие предписания и рецепты о том, как жить. Это называется воспитанием. Для того чтобы понять законы жизни семейной системы, необходимо знать предписания, которые люди получили «на дорожку» в своих родительских семьях.

Семейную историю удобно и эффективно прослеживать с помощью *техники генограммы* (McGoldrick, Gerson, 1985). Эта техника позволяет проследить стереотипы взаимодействия всех ветвей семьи в трех поколениях, вычислить сценарии и подводные камни семейной жизни. Психотерапевт расспрашивает семью о родственниках и строит генеалогическое дерево семьи в трех поколениях. Затем необходимо выяснить особенности взаимоотношений членов семьи друг с другом, семейные предания, истории, которые передаются из поколения в поколение. Психотерапевт расспрашивает о характерах людей, истории их знакомства, истории рождения детей, переездах и других изменениях в судьбах. Из всего этого складывается история семьи, которую затем психотерапевт интерпретирует семье, показывает связь той проблемы, с которой семья обратилась, с прошлым этой семьи.

*Пример.* Обратилась семья с трехлетним мальчиком. Он страдал страхами, не любил гулять, боялся темноты, не спал один в комнате. Родители были преподавателями, то есть у них был достаточно свободный режим, поэтому они держали мальчика дома, не отдавали в детские учреждения, сидели с ним сами по очереди. Обратились они по поводу страхов сына. В ходе беседы выяснилось, что супружеские отношения у них сейчас также не в лучшем виде. Исчезло доверие и взаимопонимание, они все время были недовольны друг другом, вместо разговоров происходило высказывание претензий и упреков. Разумеется, ребенок бывал непременным свидетелем этих ссор. До рождения ребенка супруги прожили вместе тринадцать лет и были довольны своим браком.

Она, Нина, выросла в неполной семье. Ее бабушка и дедушка развелись перед войной, когда у них было четверо детей: два мальчика и две последние девочки-двойняшки. Старшие дети умерли от болезни до развода. Затем умирает одна девочка из пары, и бабушка остается с единственной дочерью. Отец погибает на фронте. Дочка выросла и влюбилась в женатого мужчину. От этого романа родилась девочка Нина. Брачного союза не получилось, зато дочка осталась. При анализе ее генограммы Нина сказала, что ей теперь кажется, что мама роди-

ла ее для бабушки, чтобы смягчить боль утраты детей. Возможно, и мама сама хотела воссоздать себе сестру. Так или иначе, девочкой и домом занималась бабушка, она была функциональной мамой своей внучке, а мама работала. В своей семье Нина получила предписание: «Замужем можно не быть, но иметь ребенка необходимо». Кроме того, она выросла в ситуации спутанности и замещения семейных ролей. Она сама замещала дочь бабушке и сестру маме. Она не имела модели супружеской жизни и не умела быть женой, так как не видела, как это делается, в своей семье.

Он, Петя, напротив, вырос в полной, традиционной, патриархальной семье в старинном белорусском городке. Он – младший ребенок, у него есть еще старшая сестра. Папа зарабатывал деньги, все чинил и таскал тяжести. Мама стирала, убирала и готовила, а кроме того, ворчала на мужа. Семья жила без бабушек и дедушек, Петя был достаточно избалован. Он имел ясные модели материнского и отцовского поведения, хорошо усвоил, что значит быть мужем и что должна делать жена. Петя вырос и поступил в Минске в университет. Нина к этому моменту уже училась в университете три года, но на другом факультете. Петя скучал по своей семье и чувствовал себя достаточно одиноким в общежитии. Они познакомились случайно, разница в возрасте в четыре года их не смутила, и после непродолжительного романа они поженились. Тринадцать лет супруги прожили в браке, не заводили детей, а занимались своей карьерой. За это время они защитили кандидатские диссертации, получили минскую прописку и выменяли свою комнату в коммунальной квартире на маленькую двухкомнатную квартиру. Они были довольны друг другом. Какие потребности они удовлетворяли в этом браке?

Нина вышла замуж и вместо мужа получила сына. Она выполнила тем самым свое предписание. Она старше и решительнее, она устраивала Петину карьеру и свою заодно, она принимала решения, и, по словам Пети, «была духовным лидером в семье».

Петя в этом браке самоутверждался. В своей родительской семье он был младшим, с одной стороны, любимым, а с другой – он должен был подчиняться всем, кто был старше, в том числе и своей сестре. Характер у него властный и самолюбивый. По отношению к своим родителям он оставался почтительным сыном, зато был придирчивым и требовательным к жене.

Итак, роли в этой семье распределились не случайно, но удачно. Проблемы начались, когда родился долгожданный ребенок. Нина стала мамой своему биологическому сыну и перестала быть мамой своему мужу Пете. Петя при этом стал папой сыну и готов был стать, наконец, мужем своей жене, но она не была готова к этому, у нее не было модели поведения жены. Когда они заботились о своем сыне, осуществляли родительские функции, отношения оставались бескон-

фликтными. Как только супруги оставались наедине, возникало ощущение пустоты и бессмысленности, начинались взаимные претензии и упрёки.

#### 4. Практика психологической помощи семье

История развития системной семейной психотерапии показывает, что эта область практики развивалась не так, как большинство психотерапевтических школ и подходов. Во многих психотерапевтических подходах описываются случаи работы с супружескими парами или с детско-родительскими конфликтами (А.Я. Варга, 2000).

Развитие системной семейной психотерапии не связано с развитием индивидуальной психотерапии (Erickson, Hogan, 1972)

##### 4.1. Организация работы семейного психотерапевта

Системная семейная психотерапия осуществляется сразу со всей семьей. На прием приглашаются все члены семьи, проживающие вместе, независимо от возраста: и старики, и грудные дети. Это особенно важно в начале работы, так как дает возможность непосредственно увидеть невербальные аспекты взаимоотношений людей, семейные коалиции, стереотипы общения, семейные правила.

*Пример.* На прием пришла семья: бабушка (по материнской линии), мама, папа и ребенок трех месяцев. Жалобы были на частые конфликты молодых супругов. В кабинете семья расположилась следующим образом: бабушка и мама рядом, бабушка держит на руках младенца, папа сидит на некотором расстоянии от этой группы. Когда ребенок начинал хныкать, папа строгим голосом говорил своей жене: «Посмотри, что с ним». Жена делала некоторое движение в сторону ребенка, бабушка подчеркнуто спокойно и размерено говорила в пространство: «Ничего страшного, все с нами в порядке». Понятно, что гипотеза о возможных нарушениях функционирования этой семейной системы рождается очень быстро: бабушка – функциональная мать младенца. Его биологическая мама – функциональная сестра, сепарация между мамой и дочкой не произошла, в семье идет борьба за власть и влияние между мужем и бабушкой. Структурно семья разделена так: коалиция *бабушка–мама–ребенок* и иногда коалиция *мама–папа*. Мама находится между двух огней, она поставлена в ситуацию выбора между мужем и своей матерью.

Очень важно дать семье возможность выбрать расположение в пространстве. Поэтому в кабинете семейного психотерапевта всегда должно быть больше стульев и кресел, чем членов семьи. Взаимное расположение – быстрый и надежный способ диагностики семейной структуры (С. Минухин, Ч. Фишман, 1998).

Предварительная договоренность о приходе семьи должна производиться самим психотерапевтом. Содержание предварительной беседы позволяет сформулировать системную гипотезу еще до начала непосредственной работы с семьей.

*Вопросы, которые необходимо задать во время телефонного разговора:*

- 1) на что жалуется звонящий (коротко, только основное – супружеская проблема или детско-родительская)?
- 2) кто является инициатором обращения?
- 3) каков состав семьи?
- 4) сколько лет детям и другим членам семьи?

Анализ ответов на эти вопросы позволяет составить *предварительную системную гипотезу*. При очной встрече с семьей психотерапевт проверяет правильность этой предварительной гипотезы.

Методологические принципы системной семейной психотерапии отрицают простое, непосредственное общение психотерапевта с семьей. Одна из целей психотерапевтического общения – проверка системной гипотезы.

Все методологические принципы этого подхода призваны обеспечивать защиту психотерапевта от воздействия на него семейной системы клиентов. Каждая открытая семейная система стремится поглотить, «засосать в себя» всякий элемент, оказавшийся в ее «орбите».

На прием попадают только открытые семейные системы. Следовательно, *семейная система клиентов стремится поглотить терапевта*. Событийно это проявляется в том, что семья стремится распространить свои правила на общение с терапевтом, сформировать с ним коалиции, получить признание своего мифа и т. п. То есть происходит процесс, который называется *семейным переносом*.

Если терапевт попадает под это влияние, а сознательно не попасть под него начинающему семейному терапевту практически невозможно, поскольку обычно люди не осознают системных влияний, то он начинает свободно проецировать на семью свои проблемы, свой опыт семейной жизни и немедленно теряет эффективность. *Методологические принципы системного подхода обеспечивают защиту терапевта от влияния семейной системы*.

С семьей может работать один психотерапевт, но может работать и психотерапевтическая команда, то есть человек, который непосредственно беседует с семьей и два или три супервизора, которые наблюдают за процессом, находясь за зеркалом Гезелла.

В классической миланской модели с семьей работает команда, супервизоры могут в любой момент вмешаться в беседу с семьей, дать указания интервьюеру, что ему спросить, у кого, как ему самому расположиться в пространстве в зависимости от особенностей складывающегося контакта с разными членами семьи.

#### 4.2. Техники работы с семьей

*Циркулярное интервью.* Это основная и широко используемая техника (Tommt, 1981; Hennig, 1990). Психотерапевт задает по очереди членам семьи особым образом сформулированные вопросы или один и тот же вопрос. Для того чтобы эта техника «работала» не только на терапевта, то есть была не только диагностическим инструментом, но и инструментом психологического, психотерапевтического воздействия, нужно владеть ею виртуозно. Обычно обучение этому требует не менее ста часов практики под наблюдением супервизора.

*Пример.* Обратилась мама с жалобой на то, что ее одиннадцатилетний сын после школы не идет домой, а где-то проводит время, в основном на улице, иногда даже не приходит ночевать. Семья состоит из трех человек – мамы, папы и сына.

Психолог (вопрос сыну): Кто обычно тебя встречает дома, когда ты все-таки возвращаешься?

Сын: Обычно мама.

Психолог: Как мама тебя встречает, что она делает?

Сын: Она сердится, кричит на меня, иногда плачет.

Психолог (вопрос маме): Ваш сын вернулся поздно, вы сердитесь и плачете. Что в это время делает Ваш муж?

Мама: Он меня успокаивает и ругает сына.

Психолог (вопрос папе): Что делает сын, когда Вы его ругаете?

Папа: Он хлопает дверью своей комнаты, уходит, обижается.

Психолог (вопрос сыну): Когда ты сидишь в своей комнате, что делают твои родители?

Сын: Сидят на кухне, разговаривают, чай пьют. Папа утешает маму.

Психолог (сыну): Раньше, пока ты еще не начал пропадать из дому, в каких случаях твои родители сидели на кухне вдвоем, пили чай, разговаривали?

Сын: Да чего-то я не знаю... Папа мало дома бывает. Не помню.

Последний вопрос задается и маме и папе. Из ответов становится ясно, что такие беседы на кухне бывали крайне редко. Супруги часто ссорились.

Этот простой пример показывает, как с помощью круговых вопросов становится понятной функция нарушения детского поведения. Уходы сына спланируют родителей и стабилизируют систему. Дети часто приносят себя в жертву стабильности семьи. Выше приведенные круговые вопросы не выходили за рамки поведенческих реакций. Психолог не спрашивал ни про мысли, ни про чувства. Если в круговые вопросы вовлекается еще и этот пласт психической реальности, они становятся еще более сложными.

*Пример.* Обратились молодые супруги с жалобами на частые ссоры. Ссоры возникали по разным поводам, но наиболее часто из-за то-

го, что жена надолго задерживается на работе, поздно приходит домой.

Психолог (мужу): Как вы себе объясняете, почему ваша жена задерживается на работе?

Муж: Она просто не хочет идти домой, не хочет меня видеть.

Психолог (мужу): Когда эта мысль приходит вам в голову, что вы чувствуете?

Муж: Ну, неприятно...

Психолог: Вам одиноко, обидно, вы сердитесь?

Муж: Вот, вот.

Психолог: Когда вы рассержены и обижены, как вы обычно себя ведете?

Муж: Я ничего не делаю, не скандалю, я просто молчу и все.

Жена: Вот, вот, неделями.

Психолог (жене): Когда ваш муж не разговаривает с вами, как вы себе это объясняете?

Жена: Что он не хочет со мной общаться.

Психолог: Что вы чувствуете тогда?

Жена: Обиду. Незаслуженно, несправедливо. Потом еще мне не нравится оправдываться, я ничего плохого не делаю. Да, обиду и какую-то безнадежность.

Психолог: Когда вы все это чувствуете, что вы делаете?

Жена: На работе сижу. Чего дома-то делать?

Как видно, круг замкнулся. Каждый из супругов своим поведением положительно подкрепляет то поведение своего партнера, которое ему не нравится. Вопросы о мыслях и чувствах помогают понять супругам механизм образования этого «снежного кома».

Начинающему системному семейному психотерапевту полезно будет выучить наизусть *список тем*, которые необходимо затронуть в беседе с семьей с помощью круговых вопросов.

– С какими ожиданиями пришла семья? Задаются вопросы о том, кто их направил на консультацию, к кому они обращались прежде.

– Как семья видит свою актуальную проблему? (Например, ребенок не справляется со школьными требованиями.)

– Какая ситуация в семье в настоящее время?

– Как раньше семья справлялась с трудностями и проблемами? Какие были способы решений?

– Как семья взаимодействует по поводу текущей проблемы? Необходимо прояснить круги взаимодействия на уровне поведения, на уровне мыслей и чувств.

– Какая в семье существует система понимания проблемы и причин ее возникновения?

– Какие существуют ключевые, триггерные ситуации? (Например, обязательно будет скандал всех со всеми, если ребенок получает двойку.)

– Как может развиваться ситуация наихудшим образом? Как можно усугубить проблему?

– Какие есть положительные стороны проблемы? (См. пример с мальчиком, который уходил из дома.)

– Вопросы о психологических ресурсах каждого.

– Вопросы о том, как каждый представляет себе будущее с проблемой и без нее.

– Какая была бы жизнь семьи без проблемы, без симптома?

Разумеется, весь этот круг тем невозможно затронуть за один сеанс. Обычно его можно пройти за две-три встречи. После этого системная гипотеза становится достоверной. Конкретная формулировка вопросов в круговой форме определяется индивидуальным мастерством и творческим потенциалом психотерапевта, его способностью строить контакт с семьей.

*Техника позитивной коннотации (положительное переформулирование).* Это техника подачи обратной связи семье после того, как психотерапевт утвердился в своей круговой гипотезе на текущий момент работы с семейной проблемой.

Психотерапевт (или команда) рассказывает семье о том, как он воспринял и понял содержание семейной дисфункции. Рассказ строится по определенным правилам (Palazzoli et al., 1978; Madanes, 1984; Хейли, 1998).

1. *Снятие тревоги семьи по поводу происходящего.* Для этого подходит прием нормализации: содержание семейной дисфункции рассматривается в более широком социокультурном, возрастном, статистическом аспекте. В случае дисфункции, связанной с определенной стадией жизненного цикла семьи, полезно сообщить клиентам о закономерности происходящего и повсеместной распространенности. Это сообщение снимает с членов семьи чувство вины и «прелесть» уникальности. Если дисфункция связана с миграциями, хорошо сослаться на явления культурного шока. Нормализация в системном подходе выполняет ту же функцию, что и сообщение диагноза в медицине, она дает людям определенность и надежду, связанную с тем, что профессионалы уже имели дело с подобными проблемами и знают, как к ним подступиться.

2. *Фокусировка на положительной стороне дисфункции.* Любая дисфункция, существующая в семье, имеет положительную сторону. Выше описывались механизмы стабилизации семейной системы с помощью нарушения детского поведения. В этом смысле любая семейная дисфункция «работает» как стабилизатор. Положительно переформулировать можно не только текущий симптом, но и любые про-

шлые события. Подросток воспитывается в семье своей тети, потому что его мама-наркоманка отдала его в раннем возрасте своей сестре. Он обижен на мать, считает, что она отказалась от него. Положительное переформулирование этого эпизода: «Твоя мама понимала, что она сама не сможет тебя хорошо воспитать, сохранить тебе здоровье, обеспечить тебя жильем, потому что она страдает наркоманией. Она сама отдала тебя в хорошие руки, не отрывала тебя от семьи. Она сделала для тебя самое лучшее, что могла. Она любила тебя и любит сейчас».

3. *Включение в текст обратной связи противоречия, парадокса.* Это необходимо для того, чтобы парадокс психотерапевта мог нейтрализовать парадокс реальной семейной ситуации. Ранее приводились типичные парадоксы, которые легко вскрывает циркулярная логика: мама хочет, чтобы ребенок хорошо учился, и делает все, чтобы лишить его навыков самостоятельной работы. Супруги хотят улучшить свой брак и делают все, чтобы не попадать в супружеские роли, оставаться лишь родителями, не сближаться. Контрпарадокс в последнем случае был бы таким: «Вы так цените свой брак и отношения друг с другом, что стараетесь не общаться, чтобы ненароком не испортить то, что есть».

*Пример.* Ребенок плохо учится, мама все свободное время тратит на приготовление уроков с ним, папа редко бывает дома. Схема обратной связи такая: «Все вы ведете себя нормально для ваших ненормальных обстоятельств. Мама и папа часто ссорятся. Чтобы не ссориться лишний раз, они стараются не общаться, папа практически лишил себя возможности иметь свой дом. Преданный сын не позволяет себе хорошо учиться, при том что у него есть все данные для нормальной учебы, чтобы мама была постоянно занята его проблемами и не имела свободного времени задуматься о своих отношениях с папой. Мама не имеет никакого личного времени, все силы тратит на сына, почти уже превратилась в домашнюю учительницу, забыла, как быть просто мамой и женой, чтобы сохранять мир в доме. Ваша любовь и забота друг о друге производят огромное впечатление».

Любой симптом в семейной системе можно положительно переформулировать, потому что он обеспечивает гомеостаз системы и в этом смысле имеет положительное значение для семьи.

*Предписание.* Психотерапевт просит членов семьи выполнять определенные задания, в основном это конкретные действия. Предписания могут быть прямыми и парадоксальными (Madanes, 1981, 1984; Palazzoli et al., 1978).

Нередко парадоксальные предписания практически невозможно выполнить. В этих случаях цель предписания — дать возможность семье подумать и обсудить с психотерапевтом на приеме, почему данное предписание невыполнимо для этой семьи.



*Пример.* Семье, в которой спутаны семейные роли и нарушены границы подсистем, рекомендуется жить неделю так: никто не имеет своего спального места; каждый вечер дети ложатся, где хотят, а родители – где найдут себе место. Это предписание доводит до абсурда хаотические, неструктурированные привычки этой семьи и вызывает протест у членов семьи. На следующей встрече обсуждаются чувства людей и предлагаются более конструктивные варианты устройства жизни, распределения ответственности.

Прямые предписания, как правило, не вызывают протеста, они на первый взгляд просты для исполнения.

*Пример.* Семье, в которой не произошло распределения ролей и функций, в которой основная тема – борьба за власть и контроль, эффективно предложить предписание действий по времени: в понедельник, среду и пятницу все решает муж, жена и дети подчиняются, во вторник, четверг и субботу все решает жена, в воскресенье предлагается спорить и ругаться как обычно. Опыт применения нового ритуала и обсуждение этого опыта обеспечивают терапевтический эффект.

#### **4.3. Схема проведения первичного приема**

1. Беседа по телефону и построение первичной круговой гипотезы.
2. Очное проведение циркулярного интервью. Проверка первичной гипотезы. Выдвижение следующей гипотезы, если первичная гипотеза не подтвердилась.

- 3 а. Если с семьей работает терапевтическая команда, обсуждаются результаты интервью с командой и разрабатываются стратегии и тактики воздействия. Если терапевт работает один, то он сразу переходит к следующему этапу. Стратегию и тактику воздействия психотерапевт разрабатывает сам и сразу.

- 3 б. Психотерапевт дает семье обратную связь относительно того, как он понял семейную проблему. (Техника позитивной коннотации.)

4. Предложение курса семейной психотерапии. Обсуждение с семьей частоты и длительности их будущих визитов. Обсуждение оплаты терапии. Фактически это и есть заключение психотерапевтического контракта, в результате которого и клиенты, и психотерапевт (психотерапевтическая команда) имеют ясное представление о цели психотерапии, о том, как распределяется ответственность, каким может быть результат терапии.

*Пример психотерапевтического контракта.* Обратился папа с жалобой на то, что его двенадцатилетняя дочь ведет себя, как мальчик, и хочет быть мальчиком, просит называть ее мужским именем дома и в школе. Запрос: «Помогите сделать так, чтобы девочка оставалась девочкой».

В ходе первичного приема стало ясно, что стремление девочки стать мальчиком – лишь одно из многих нарушений ее поведения. У

девочки были нарушены навыки опрятности, она плохо находила контакт с родителями, учителями, детьми. В раннем детстве не отмечалось обхватывания, ее всегда было неудобно держать на руках – она не прижималась, казалась отстраненной. Вся семья имела признаки нарушенного внутрисемейного общения: практически не было никакого семейного времяпрепровождения, каждый существовал сам по себе, не вместе, а рядом.

Семейные коммуникации пронизаны двойными ловушками. Это была классическая так называемая «*шизофреногенная семья*», описанная многими авторами (см. Palazzoli et al., 1980).

Во время заключения психотерапевтического контракта психолог обратила внимание семьи на вышеперечисленные обстоятельства: «Я не берусь сделать так, чтобы Катя перестала хотеть быть Колей. Мне кажется, что это один маленький фрагмент общей картины особенностей вашего семейного общения. Я могла бы вместе с вами поработать над стилем вашего семейного взаимодействия. Если бы все теплые чувства, которые есть у вас друг к другу, все напряжения и обиды легко и безопасно выражались, вам всем было бы легче понимать друг друга. Когда улучшится ваш контакт, Катя, возможно, увидит преимущества женской роли. Ей легче будет находить общий язык в школе. На этом фоне эффективнее будет работа с конкретными Катиными сложностями, если они останутся. Я полагаю, что для решения этой задачи нам потребуется для начала не меньше четырех месяцев работы».

Таким образом, запрос «Помогите нашему ребенку» был переформулирован как помощь всей семье. Когда родители и Катя согласились пойти по предложенному пути, с ними обсудили частоту визитов, время и день прихода, размер оплаты.

5. Предписание. Это последний этап первичного приема, когда семье предлагается прямое или парадоксальное предписание поведенческого ритуала, который они должны выполнять в течение времени до следующего психотерапевтического сеанса. Нередко предписание дается семье в письменном виде для исключения эффекта «испорченного телефона».

На последующих встречах с помощью вышеописанных техник работы с семьей обсуждаются события, прошедшие между встречами, особенности выполнения предписаний, прошлые обстоятельства, детские воспоминания взрослых членов семьи, правила, мифы, семейная история, стереотипы общения и многое другое.

#### **4.4. Когда и как заканчивать работу с семьей**

По мнению А.Я. Варги (2000), это один из самых сложных вопросов любого психотерапевтического подхода, не только системной семейной психотерапии.

В общем виде ответ такой: *семейная система должна стать функциональной*. Это означает, что семья становится способной решать жизненные проблемы.

*Пример.* Семья, состоящая из трех поколений одиноких женщин-алкоголиков, стала функциональной, когда женщины бросили пить, стали регулярно посещать занятия группы анонимных алкоголиков. Младшая стала студенткой, восстановилась в вузе, а старшие женщины стали работать.

Исчезновение симптома, возникновение внутреннего ощущения удовлетворения, радости жизни не являются необходимыми признаками терапевтического эффекта в этом подходе. Необходимый и достаточный признак – внешние поведенческие изменения.

*Пример.* Семья, жаловавшаяся на депрессию отца, стала функциональной после того, как отец, несмотря на свое состояние, вернулся к работе, жена, которая последнее время занималась только мужем, стала уделять время и дочери. Жалобы на депрессию при этом остались, но депрессия перестала использоваться системой. Депрессия стала личным делом отца, а не знаком общей беды, динамика его состояния перестала напрямую определяться семейными обстоятельствами, поведением жены и дочери. На этом фоне медикаментозное лечение дало быстрый эффект, и в течение двух лет депрессия не возвращалась, хотя раньше, несмотря на массивное лечение, семья узнавала о том, что наступила осень или весна, по состоянию отца.

## Список использованной литературы

1. Агавелян Р.О. Психолого-педагогический практикум (Психология человека, педагогическая психология, основы специальной психологии): Ч.1. – Новосибирск: НИПК и ПРО, 1998. – 144 с.
2. Айзенк Г. Проверьте свои способности: Пер. с англ. А.Н. Лука, И.С. Хорола. – Кишинев: «Гриф», 1992. – 111 с.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: МГУ, 1980. – 416 с.
4. Бадмаев Б.Ц. Психология: как ее изучить и усвоить: Учебно-методическое пособие для студентов вузов. – М.: Учебная литература, 1997. – 256 с.
5. Березин Ф.Б., Мирошников М.П., Рожанец Р.В. Методика много-стороннего исследования личности (в клинической медицине и психогигиене). – М., 1976. – 176 с.
6. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.: Прогресс, 1989. – 400 с.
7. Бернс Р. Развитие Я–концепции и воспитание / Пер. с англ. Общ. ред. В.Я. Пилиповского. – М.: Прогресс, 1986. – 420 с.
8. Бодалев А.А. Личность и общение. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 328 с.
9. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», 1995. – 352 с.
10. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: «Филинь», 1996. – 472 с.
11. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. – Киев, 1989. – 199 с.
12. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.
13. Введение в психологию / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
14. Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология. – М.: Просвещение, 1988. – 336 с.
15. Верба И.К. Психология общения: Учебно-методическое пособие. – Хабаровск: ДВГАПС, 1997. – 45 с.
16. Вишнякова Н.Ф. Конфликт – это творчество. Тренинговый практикум по конфликтологии. – Мн., 1996. – 315 с.
17. Гарбер Е.И. Семнадцать уроков психологии: очерк научной психологии. – М., 1995. – 79 с.
18. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: ЧеРо, 1996. – 336 с.
19. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т.: Пер. с франц. / Под ред. Г.Г. Аракелова. – М.: Мир, 1992.
20. Горбатенко А.С. Системная концепция психики и общей психологии. – Ростов н/Д: Изд. Ростов. пед. ун-та, 1994. – 112 с.

21. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1984. – 392 с.
22. Гуревич К.М. Что такое психодиагностика. – М., 1985. – 80 с.
23. Дерманова И.Б., Сидоренко Е.В. Межличностные отношения: Методические рекомендации. – СПб: Издательство «Речь», 2002. – 40 с.
24. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями: Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1993. – 336 с.
25. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. – М.: Просвещение, 1987. – 207 с.
26. Дуброва В.П., Елкина И.В., Церковский А.Л. Психологическая компетентность врача: технология выполнения учебно-исследовательских заданий по психологии: Методическое пособие. – Витебск: ВГМУ, 1999. – 127 с.
27. Желдак И.М. Искусство быть семьей: Практическое руководство. – Мн.: МП «Лерокс», 1998. – 160 с.
28. Зарайский Д.А. Управление чужим поведением. Технология личного психологического влияния. – Дубна: Издательский центр «Феникс», 1997. – 272 с.
29. Зигерт В., Ланг Л. Руководить без конфликтов. – М.: Экономика, 1990. – 335 с.
30. Иванова Е.Н. Эффективное общение и конфликты. – СПб.: Рига Педагогический центр «Эксперимент», 1997. – 69 с.
31. Изард К. Эмоции человека: Пер. с англ. – М.: МГУ, 1980. – 440 с.
32. Иосефович Н. Ты – босс! Как стать толковым руководителем. – М.: Вече, Персей, АСТ, 1995. – 385 с.
33. Кабанов М.М., Личко А.Е., Смирнов В.М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. – Л., 1983. – 312 с.
34. Казанский О.А. Игры в самих себя. – М.: Роспедагентство, 1995. – 127 с.
35. Казинс Н. Анатомия болезни с точки зрения пациента: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 95 с.
36. Кан-Калик В.А. Грамматика общения. – М.: Роспедагентство, 1995. – 108 с.
37. Карандашев В.Н. Основы психологии общения. – Вологда, 1990. – 82 с.
38. Квасенко А.В., Зубарев Ю.Г. Психология больного. – М.: Медицина, 1980. – 184 с.
39. Климов Е.А. Основы психологии: Учебник для вузов. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1997. – 295 с.
40. Ковалев А.Г. Психология личности. – М.: Просвещение, 1969. – 391 с.
41. Кондрашенко В.Т., Донской В.И. Общая психотерапия. – Мн., 1993. – 478 с.

42. Конечный Р., Боухал М. Психология в медицине. – Прага: Авице-  
нум, Медицинское изд-во, 1983. – 401 с.
43. Конюхов Н.И. Словарь-справочник по психологии. – М., 1996. –  
160 с.
44. Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского,  
М.Г. Ярошевского. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1998.  
– 432 с.
45. Кротов В.Г. Государство чувств: Ориентирование во внутреннем  
мире. – М.: Новая школа, 1997. – 256 с.
46. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики. – Л.,  
1984. – 216 с.
47. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – 4-е изд. – М.: МГУ,  
1981. – 584 с.
48. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. – 2-е изд. – М.: Смысл,  
1997. – 64 с.
49. Ликсон Ч. Конфликт. – СПб.: Питер Пабблишинг, 1997. – 160 с.
50. Личность студента и успешность его обучения в вузе: монография  
/ Под ред. В.В. Шкарина, В.А. Аверина. – Новгород: изд-во ННГУ,  
1991. – 126 с.
51. Магазаник Н.А. Искусство общения с больными. – М.: Медици-  
на, 1991. – 87 с.
52. Майерс Д. Социальная психология / Пер. с англ. – СПб.: Питер,  
1996. – 684 с.
53. Мелибруда Е. Я – ты – мы. – М.: Прогресс, 1986. – 340 с.
54. Мерлин В.С. Очерки интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 1986. – 256 с.
55. Мургулец Л.В. Методы социально-психологической диагностики  
личности: Учебное пособие. – Л., 1990.
56. Мухина В.С. Возрастная психология. – М.: «Академия», 1996. –  
432 с.
57. Мухина В.С. Возрастная психология: Учебник для студентов ву-  
зов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия»,  
1998. – 456 с.
58. Немов Р.С. Психология: Учебн. для студентов высш. пед. учеб. за-  
ведений: В 3-х кн. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.
59. Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина.  
– М., 1987. – 304 с.
60. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогическо-  
го образования / Сост. Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛА-  
ДОС, 1998. – 448 с.
61. Общая психология: Учебное пособие для студентов пед. институ-  
тов / В.В. Богословский, А.А. Степанов, А.Д. Виноградова и др.;  
Под ред. В.В. Богословского и др. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.:  
Просвещение, 1981. – 383 с.

62. Овчинников Б.В., Павлов К.В., Владимирова И.М. Ваш психологический тип. – СПб.: «Андреев и сыновья», 1994. – 235 с.
63. Орлов А.Н. Исцеление словом. – Красноярск: КГУ, 1989. – 512 с.
64. Орлов Ю.М. Философия болезни. – М.: Импринт-Гольфстрим, 1996. – 30 с.
65. Панкратов В.Н. Психотехнология управления собой (практическое руководство). – М.: ТЦ «Сфера», 1998. – 128 с.
66. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М.: Наука, 1986. – 254 с.
67. Практикум по психодиагностике: психодиагностические материалы / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М.: МГУ, 1988. – 149 с.
68. Практикум по психологии. Общая и социальная психология / Под ред. Н.Д. Твороговой. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 1997. – 374 с.
69. Прикладная социальная психология / Под ред. А.Н. Сухова и А.А. Деркача. - М.: Изд-во "Института практической психологии", 1998. - 688 с.
70. Программа учебного курса «Психологические и педагогические основы профессиональной деятельности врача и провизора» / Сост. В.П. Дуброва, И.В. Елкина. – Минск, 1998. – 36 с.
71. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений: Методические разработки занятий. - М.: Новая школа, 1993. - 49 с.
72. Психологическая диагностика: Проблемы и исследования / Под ред. К.М. Гуревича. – М., 1981. – 232 с.
73. Психологический словарь / Под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др. – М.: Педагогика, 1983. – 448 с.
74. Психология индивидуальных различий: тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М.: МГУ, 1982. – 320 с.
75. Психология личности: тесты, опросники, методики / Сост. Н.В. Киришева, Н.В. Рябчикова. – М.: Геликон, 1995. – 220 с.
76. Романенко О.К. Практическая гештальттерапия (методы решения личностных проблем). – М.: Фолиум, 1995. – 110 с.
77. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Т. 1. – М.: Педагогика, 1989. – 489 с.
78. Сабуров А.С. Психология: Курс лекций. – К.: Лекс, 1996. – 208 с.
79. Секреты умелого руководителя / Сост. И.В. Липсиц. – М.: Экономика, 1991. – 320 с.
80. Селиванов В.В. Мышление как личностный процесс. – Смоленск, 1995. – 45 с.
81. Сизанов А.Н. Психологические игры: какие мы на работе и дома. – В 2-х частях. – Мн.: "Изограф", 1992. – 232 с.
82. Сонин В.А. Психологический практикум: задачи, этюды, решения. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Флинта, 1998. – 168 с.

83. Социальная психология / А.В. Петровский, В.В. Абраменкова, М.Е. Зеленова и др.; Под ред. А.В. Петровского. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.
84. Социальная психология: история, теория, эмпирические исследования / Под ред. Е.С. Кузьмина, В.Е. Семенова. – Л.: ЛГУ, 1979. – 288 с.
85. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: МГУ, 1983. – 286 с.
86. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1996. – 736 с.
87. Сук И.С. Врач как личность. – М.: Медицина, 1984. – 64 с.
88. Творогова Н.Д. Психология. Лекции для студентов медицинских вузов. – М.: ВУНМИЦ, 1998. – 376 с.
89. Толстых А.В. Наедине со всеми: о психологии общения. – МН.: Полюмя, 1990. – 208 с.
90. Урванцев Л.П. Психология в работе врача. – Ярославль, 1993. – 80 с.
91. Фромм Э. Человек для себя: Пер. с англ. – Минск: Коллегиум, 1992. – 253 с.
92. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: Пер. с нем. – Т. 1. – М.: Педагогика, 1986. – 408 с.
93. Хомич И.И. Человек – живая система: Естественнoнауч. и филос. анализ. – Мн.: Беларусь, 1989. – 271 с.
94. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.
95. Черников А. В. Введение в семейную психотерапию. Интегративная модель диагностики. – М, 1998. – 152 с.
96. Швальбе Б., Швальбе Х. Личность, карьера, успех: Пер. с нем. – М.: Прогресс, 1993. – 240 с.
97. Шевандрин Н.К. Социальная психология в образовании: Учеб. пособие. 41. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 544 с.
98. Шмидт Р. Искусство общения: Пер. с нем. – М.: Интерэксперт, 1992. – 72 с.

Библиотека ВГМУ

